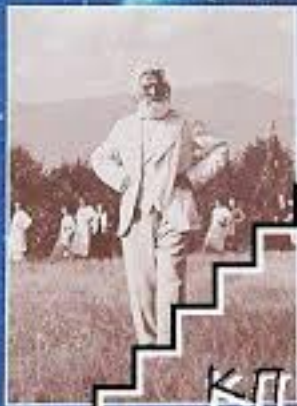
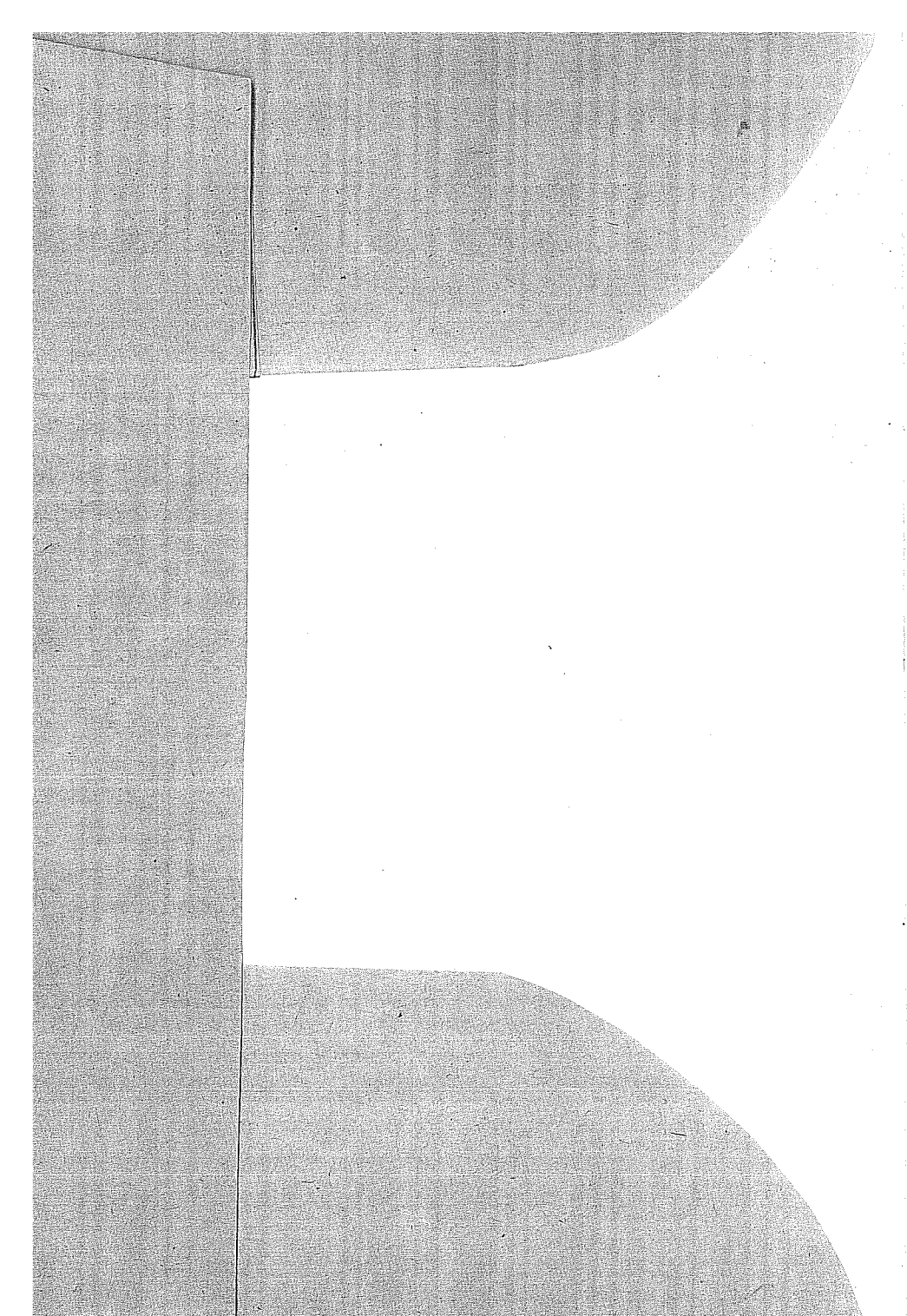


Георги Стойчев

ПАНЕВРИТМИЯТА

Мъдрост • Философия • Откровения





Георги Стойчев

ПАНЕВРИТМИЯТА

Мъдрост, Философия, Откровение

Второ, преработено и допълнено издание

Издателство Бяло Братство
София, 2007

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор към първото издание	6
Предговор към второто издание	9
Паневритмията – танцът на новото човечество	11
Паневритмията – свещеният кръг на Светлината	16
Паневритмията и Седемте херметически принципа	20
Принципи на паневритмичните движения	24
Големият цикъл	66
Тон, тоналност, цвят	72
Големият цикъл и пътят на душата	79
„Слънчеви лъчи“ – Новораждане	126
„Пентаграм“ – Пътят на ученика	135
Паневритмия и лекуване	145
Шестте гимнастически упражнения	155
Приложение	184
Заключение	200

© Издателство „Бяло Братство“, София – 2007 г.

© Георги Стойчев – автор, 2007 г.

Издателство „Бяло Братство“

1113 София, кв. Изгрев, ул. „Генерал Щерю Атанасов“ № 6

тел.: (02) 963 43 13

www.bialobratstvo.info

ISBN 978-954-744-083-8

Благодарности

Благодаря на добрите приятели, които ме подкрепиха и помогнаха да се издаде тази книга. На Жана Кръстева, която неволно ме подтикна да започна. На Стефан Калайджиев, който осъществи първото издание. На Мария Кисова и Теодора Личева-Дерменджиева, които вложиха много усърдие и преданост. На Ина Дойнова и Светла Балтова за моралната подкрепа. На всички, които ми вярваха и ме насърчаваха благодаря от сърце.

Посвещение

*На всички, които играят Паневритмията с Любов.
На всички, за които Паневритмията е свещено-действие, което ги оживява и възкресява.
На всички, които чрез Паневритмията намират пътя към Бога.*

Предговор към първото издание

Студията изследва упражненията на „Паневритмия“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“. Тя е продължение на всичко, което вече е писано и казано по този въпрос. Принципиите на това изследване намираме в беседите и лекциите на Учителя. Използвани са някои основни закони на окултната наука. Търсена е връзката, съответствието между философията на астрологията, нейната структура, от една страна, и формата и смисъла на движенията, от друга. Анализирани са музиката от гледна точка на тоналния план и неговото цвеново съответствие.

В Паневритмията Словото на Учителя Беинса Дуно намира своето свършено превъплъщение. В този смисъл тя е визуален образ на Словото. Учителя казва: „Най-напред човек схваща формата. Тя е във времето и пространството. После схваща движението. То е във времето. И най-после схваща Словото. То е във времето и пространството.“ Когато човек се свърже със Словото, той продължава нагоре по стълбицата на познанието, която Учителя дава в частен разговор с Мария Тодорова: „Глава на Словото е Истината, глава на Истината е Божественият Дух, глава на Божествения Дух е Абсолютният Дух, глава на Абсолютния Дух е изявата на Бога.“ В необятния свят на Духа Паневритмията е един от най-мощните методи, чрез които можем да извървим този път. Учителя казва: „В езика на посветените не можеш да кажеш една дума, ако не помислиш, ако не почувстваш, ако не направиш. Творческо Слово е то.“ Паневритмията е свързана с тези три аспекта на Словото. Идеите са абстракции, а движенията – реалност. Между тях има съответствие. Да намерим тези съответствия е една от задачите на студията.

Духовната наука е сложна система. В нея се срещат и взаимодействат знания от различни области на живота с изкуството, музиката, поезията, танца. От една страна е космогонията, която ни дава общия план на Сътворението, идеята за Бога, а от друга страна са формите на различните изкуства, чрез които тази идея, по пътя на визуалното и емоционално преживяване, достига

до сърцето и ума на човека. „Музиката е откровение по-висше от всяка мъдрост и философия“ – това са думи на великия Бетховен. Откровение е поезията, откровение е и танцът. Изкуството посредством специфичните си изразни средства – слово, тон, ритъм, цвят, движение – представлява мощна сугестия. Ще се опитаме да намерим съответствията между изразните средства на различните изкуства и техните трансформации като идеи, за да достигнем до мистичната дълбочина на преживяването. Можем да наречем Паневритмията Мистерия от тонове, багри и движения или Танц на светлината. Всъщност тя е всичко това в едно единно цяло, защото светлината е музика, поезия и движение. В нея откриваме диханието на Всемира, ритмичната му пулсация, необятната Мъдрост и Любов на Твореца. Мистерията на светлината има свои закони и принципи, които ще потърсим, за да ги направим обект на нашето съзнание.

В упражненията на Паневритмията има едно скрито движение, което се извършва в човешкото съзнание, в човешката душа. То е свързано със стремежа на душата да се издигне по-високо, на една нова степен на духовна съзнателност, да премине през по-високите стъпки на своето посвещение. Седемте стъпки: Обръщане към Бога, Покаяние, Спасение, Възраждане, Новораждане, Посвещение и Възкресение, за които Учителя говори, са вплетени в структурата на Паневритмията. Тези стъпки са свързани с космическата реалност, в която пулсира животът на Цялото, защото човешкото тяло представлява енергийна система, зад която стои светлината, зад светлината – мисълта, зад мисълта – Любовта, зад Любовта – Духа, зад Духа – Бог.

Трите малки цикъла: „Паневритмия“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“, изпълнени един след друг, образуват голям, мащабен цикъл, който ще наричаме с общото име Паневритмия или „Големия цикъл“.

Неправилно би било да се опитваме да разберем изложената концепция като теория, която има за цел да хвърли само допълнителна светлина върху смисъла, вложен в движенията на Паневритмията. Тя е адресирана преди всичко към практиката, в която

смисълът достига своята реализация. Учителя казва: „Теорията е съгъстено знание, а практиката – разредено. Теорията е съгъстена мъдрост, а практиката – разредена, т.е. приложена в живота. Следователно всяка теория за живота, колкото и да е права и вярна, колкото и да е добра, щом не се приложи, остава неразбрана.“ Изнесено в студию трябва да се подложи на опит, за да може всеки за себе си да прецени степенята, в която то отговаря на духовната реалност.

Цялата концепция е построена върху логиката на смисъла, за което ще стане дума по-нататък в изложението. Когато говорим за логиката на смисъла в Паневритмията, ние не разбираме логическа еквиприоритетна с определени знания, а опит да открием глобалното значение на всяко движение и неговия код в „Големия цикъл“.

Както мъдростта, философията и откровението крият неизчерпаеми възможности във времето, така всеки би могъл да обогати тази първоначална концепция, опирайки се на своя опит и знания.

Облечените в бяло фигури очертават Свещения кръг на Светлината. Кръгът блести в неизброимите цветове нюанси на Всемира. Колелото на Живота започва да се движи и ни слива с космичния ритъм на галактичната спирали, с живота на Цялото.

Предговор към второто издание

През годините между двете издания на книгата „Паневритмията – мъдрост, философия, откровение“ беше извършена огромна изследователска дейност. Работеха различни комисии, които издирваха нови и нови материали, свързани с Паневритмията. Този период беше белязан с много дискусии и спорове. Всичко това даде чудесен резултат. Ако кажем, че през 1990 г. Паневритмията проходи за втори път след едно дълго и болезнено прекъсване, днес тя е част от духовния живот на България. Макар и плахо, Паневритмията влиза в училища и детски градини. Преподаватели от Спортната академия я изследват и преподават. С нея се занимават психолози и терапевти. Не е ли прекалено оптимистично да се твърди всичко това? Да – мащабът засега е малък, но перспективата е голяма. Времето работи за Учителя и Паневритмията.

Първото издание на тази книга е свързано с началния период, когато за приемственост беше трудно да се говори, а дискусиите и спорите бяха в разгара си. Затова в него има неточности, известно чувство на несигурност. Това направи второто издание необходимо. В него спорните положения са изчистени, липсва всякакво двусмислие.

Днес в Общество *Бяло Братство* има стройна и избистрена концепция за принципите, законите и формата на движенията. Опитът, който натрупахме в курсове, семинари, срещи, посветени на Паневритмията, ни обогати с нови идеи. Нашето разбиране се разшири. Има ли в момента трудни въпроси, свързани с Паневритмията? Никой не може да избяга от диалектиката на познанието, което се основава на полярното триизмерно мислене тук и сега на Земята. Ние, хората обаче сме скачени съдове и винаги сме заедно, дори когато не осъзнаваме това.

Паневритмията е неразделна част от нашата душа, както нашата душа е неразделна част от душата на Всемира. Упражненията на Паневритмията се намират на границата между физическата и духовната реалност. Учителя казва: „Пристъпвайте така, като че ли не се допирате до земята.“ Чрез тази тиха и съсредото-

чена стъпка можем да се докоснем до безкрайната и вечна същност на Творението.

Учителя ни остави Паневритмията като един от методите – наред с песните, беседите и лекциите – да достигнем съвършенство и единение с Бога.

Успех и на добър час!

Паневритмията – танцът на новото човечество

Появата на мировия Учител Беинса Дуно е епохално събитие за живота на земното човечество. Почти петдесет години той проповядва сред българите Словото на живия Бог. Мощният духовен импулс обнови мисълта, остави в сърцата стремеж към съвършенство, подтик за обединение и братство. Докато беше на Земята, Учителя проектира във времето и пространството идеите на идващата нова култура на Шестата раса. Мястото, където Учителя показва модела на новия живот, той нарече *Изгрев*. *Изгревът* се появи на земния небосвод като свръхнова звезда и разля неочакваната си светлина. Живото сърце на този малък оазис даряваше радост и любов и за няколко години се превърна в кътче от рая, където цветята цъфтяха с по-ярки цветове, светлината светеше по-светло. От *Изгрева* започна зазоряването на Новата култура за земното човечество. Учителя пося семената, отгледа грижливо нежните млади растения с много Любов, събра изобилен плод и го раздаде щедро на всички търсещи души.

Но слънцето изведнъж угасна... Никой не искаше да повярва... В същност то не угасна, Земята попадна в сянката на нощта. Затвори се първата страница, премина първият ден от живота на Новото Битие. *Изгревът* беше разрушен. Останаха да светят само будните души, като малки, премигващи звезди в тъмната нощ. Учителя казва: „Някои учени мислят, че растенията се развиват и растат главно при дневна светлина. Не, при дневната светлина растенията само събират енергия, без да растат, а вечер, при нощната тъмнина те обработват събраната енергия и тогава растат.“

В нощта след първия ден душите израснаха. Посятите в тях семена поникнаха. Днес на Изток зората блести. Ражда се новият ден, новият „*Изгрев*“ – в душите. Той ще изгрее много по-величествен и могъщ, защото е неръководен. Кой ще спре Божествената светлина, която възпламенява умовете и сърцата? Там *Изгревът* свети с цялото си великолепие и сила, като един нов Йерусалим на третия Господен завет, който носи посланията на синовете Божи.

Цялото Небе работи с идеите и методите, които Учителя остави. Един от тези методи е Паневритмията – танц, изпълнен със светлината на Всемира, в който се долавя ехото от Сътворението на света. Ето какво казва Учителя за значението на думата *Паневритмия*: „Представката *пан* означава, че се говори за един ритъм, който царува в целокупната природа, в цялото Битие. *Ев* е това, от което излиза всичко. Думата *Паневритмия* можем да преведем като *Космически висш ритъм*.“ Учениците на Бялото Братство обичат Паневритмията и я изпълняват с много любов. Великият закон на свободата не поставя специални изисквания пред желаещите да влязат в кръга и да участват. Всеки ще получи от светлия кръг на живота онези блага, за които душата му е копняла и страдала и за които се е готвила през Вечността.

В съчетанието на пленителната мелодия с поетичния текст и движенията откриваме истинска съвършена красота. Това съчетание е музикално, поетично и ритмично съответствие на силите, които строят формите на живота. С други думи – текстът, музиката и движенията са кодиран образ на езика на този живот.

Когато играем Паневритмия, е необходимо да насочим нашите сетива към душата, за да намерим там съвършената форма и смисъл на всяко движение. По този начин светлината на нашето съзнание ще се увеличи и ще се превърне в мека, пулсираща виделина. За да постигнем тази трансформация, е необходимо цялото ни внимание, мисълта и чувството да бъдат концентрирани. Тогава ще успеем да направим контакт със света, от който Паневритмията слиза. Нашите тела ще се превърнат в проводници на мощните природни енергии и космически сили, които са закодирани с нейната трансцендентална същност. Паневритмията е танц на новото човечество, на еволюционното развитие. Старите упражнения, които идват от Изток, са свързани с духовното наследство от древната следатлантска епоха. Те се изпълняват индивидуално и са почти статични. Имаме предвид различните системи Йога. Статичното положение на тялото дава възможност за по-дълбока концентрация и медитация, но едновременно с това то е предпоставка за кристализация на човешкия дух в себе си и за себе си. Паневритмията е

динамична медитация. Така, както последователите на Йога знаят смисъла на всяка поза, и всеки участник в Паневритмията е необходимо да знае с какви сили и енергии са свързани различните ѝ движения. Само тогава колективната медитация, каквато всъщност представлява нашето участие в упражненията на Големия цикъл, може да събуди латентните ни духовни способности. Колективната динамична медитация е съвместно преживяване. Участниците обединяват своите духовни сили, за да може всеки да проникне в царството на Живата природа, в царството на Духа. В това откриваме духа на Новото време, на настъпващата епоха на Шестата раса.

За да постигнем определена степен на концентрация, съзнанието трябва да има връзка с определен обект. Медитацията, която в скалата на методите за духовно повдигане стои по-високо от концентрацията, също има своите обекти: даден предмет, образ или движение, определено чувство, мисъл или идея. Идеята, като чиста абстракция, не може да съществува самостоятелно на физическото поле. Нейното проявление извиква на живот съответното чувство, което я изпълва със съдържание, за да може тя да се реализира в образ или движение. Мисълта, чувството и образът си придават индуктивно сили, енергии и елементи. Природата щедро раздава от своите блага. Трябва да умеем да ги осъзнаваме и възприемаме. Ако затворим вратите и прозорците на душата си, ще обедняваме непрекъснато все повече и повече и ще стареем.

При добра трансперсонална медитация можем да създадем условия за промяна на жизнените процеси, които се извършват в нашето тяло, да променим стереотипа на личния си жизнен ритъм, да се подмладим. Доколко ще успеем зависи от степенята на будност, до която е достигнало нашето съзнание, от познанията ни за принципите и законите на живота, на които то се подчинява, от духовния контакт, който успяваме да осъществим по време на игра.

Когато говорим за жизнени процеси, за космически енергии, имаме предвид не само живота като проявление в нашето физическо тяло, но и онзи поток от жива сила, с която Бог ни е дарил в

момента на нашето Божествено рождение, и която ще бъде наша същност във всички следващи вечности. Този живот се подчинява на определени принципи, закони и необходимости. Пътят за тяхното познаване е концентрацията, медитацията и молитвата. Големият цикъл, чрез движението на Колелото на Живота, завихря в пространството на нашето съзнание огромна енергия, която може да ни поеме, повдигне и извиси по пътя на духовното ни усъвършенстване.

Паневритмията играем сутрин рано, след изгрева на Слънцето. Тогава енергиите на Земята са отрицателни. Учителя казва: „В красивия, свещен час, когато цялата природа тръпне от радост – при изгрев слънце, се образува живият кръг на Паневритмията.“ Както всеки човек се пробужда сутрин, при изгрева на Слънцето, така и нашият космически кораб Земя се пробужда всяка година, когато Слънцето преминава екватора и поема своя път към полюсите. За Северното полукуло това пробуждане става на 22 март. Учителя казва: „Дните растат, светлината се увеличава, защото Истината се изявява навън.“ Това е времето, когато започва космически прилив на енергия и всеки се стреми да почерпи тази енергия от природата. Докато играем Паневритмия, ние улавяме прилива на тези космически течения, които като мощна струя нахлуват към Земята. Учителя казва, че напредналите окултни ученици правят такива упражнения освен сутрин, също и на обяд, вечер и в полунощ. От 22 март до 22 септември Духът излиза от анонимност. Тогава човешкото съзнание напуска състоянието на семката, събрала опитността на предходната пролет. Символ на новата проява са зелените листа, цветовете и плодовете. През пролетта и лятото играем Паневритмия, за да се разлистят, разцъфтят и дадат плод нашите духовни чувства, сили и способности.

Паневритмията изпълняваме сред природата, където можем да доловим с цялото си тяло живота на заобикалящите ни извори, езера, скали, шепота на тихия вятре, на слънчевата светлина. Заг този проявен живот пулсира животът на един друг – скрит, невидим, разумен свят, животът на същества от по-висшите йерархии на Духа. Учителя казва: „Независимо от това дали ние съзнаваме

или не, съществува около нас един свят на същества с висока интелигентност. При тези хармонични движения ние ставаме способни да доловим мислите на тези напреднали братя по разум, да влезем в един свят на висша хармония и мъдрост.“

Движението на светлината е Паневритмия, песента на пенливите планински потоци е Паневритмия, полътът на вятъра е Паневритмия. Паневритмия играем на Рила, Паневритмия играят съществата в надпланинските етерни светове, слънчевите жители.

Паневритмията – свещеният кръг на светлината

Денят бавно се пробужда. Като среднощни стражи се издигат пред нас скалистите върхове, притиснали в мощната си прегръдка езерото на Съзерцанието. В разредената тъмнина на утринта очертанията им внушават строгост, величие и респект. Далече на изток първите лъчи искрят и събуждат новия ден. Душата усеща границата на физическото съприкосновение. Изгрява Слънцето. В миг всичко се преобразява. Капките роса, привели върховете на клека, заблестяват с цветовете на дъгата. Въздухът, светещ, ни облива с радостен трепет. Слънцето бавно се издига, за да покаже цялата си съвършена красота. Ние го възприемаме като пламтящ огнен диск. Кръгът е символ на вечността и съвършенството. Затова именно чрез образа на кръга ще се опитаме да разберем вечно проявяващата се същност на Абсолюта, на Бога. Светещият огнен диск на Слънцето е Паневритмията на слънчевите жители, която наблюдаваме при неговия изгрев.

Високо горе в планината, застанали между небето и земята, потопени с мисълта си в безкрайната синева на протора, ние се опитваме да надникнем в тайната на свещения кръг на светлината.

Всяка съвършена проява можем да представим във формата на кръг, всяка съвършена мисъл или чувство можем да представим във формата на кръг. Всяко физическо тяло, което е изпълнено със съвършения живот на Духа, има сферична форма и може да се представи във формата на кръг. Кръгът в този смисъл е свещен – защото е съвършен. Когато кръгът е с точка в центъра, символизира проявения живот на Бога. Той може да застане на всяко място в пространството, във всяко негово ниво и измерение и винаги ще бъде символ на живота, в който се проявява Абсолютното, Първата причина, Бог. Учителя казва: „Кръгът представя свят, съвършено различен от физическия.“ „Той се отнася към величините от четвъртото измерение.“ „Кръгът означава времето.“

Ако наблюдаваме Паневритмията, ще открием в кръга и центъра му, зает от музикантите, пиктограмния образ на Слънцето.

Участниците са наредени по двойки мъж-жена, според принципа на полярността. С този принцип Бог е започнал създаването на света. „В началото Бог сътвори небето и земята“ (Битие, 1 гл. 1 ст.). Мъжът от всяка двойка е свързан с творческия импулс на Мъдростта, а жената – с творческия, съграждащ принцип на Любовта. Тези два принципа намират своето равновесие в паралелното движение напред – Истината. Двойките се движат в посока, обратна на часовниковата стрелка. Посоката им на движение съвпада с начина, по който се движат планетите, Слънцето и Луната по еклиптиката. Движението се кръг на Паневритмията можем да наречем движение на Колелото на Живота във вечноното настояще, на непрекъснато променящото се време-пространствено отношение на силите в Природата и човека. Учителя казва: „Животът представлява жив кръг, който се намира в постоянно движение. Този кръг е съставен от много точки, в които живеят разумни същества. Всички точки представляват кръгове, които имат общ център. Следователно животът е голям кръг, съставен от много концентрични кръгове, в които влизат всички живи същества, растения, животни и хора. Съществата от Божествения свят имат формата на кръг и живеят в центъра на този кръг.“ Зодиакалният кръг, елипсата, по която нашата планета Земя се движи около Слънцето, кръгът на нашата аура се проектират в кръга на Паневритмията. В този смисъл упражненията на Паневритмията ни свързват с живота на цялата природа, на космичното пространство. Невидими нишки светлина идват към нас от всяка тревица, цветче, от всяко слънце и планета. Колко много приятели имаме във Всемира, в безкрайното пространство на проявления в различни форми живот!

Учителя казва: „Движението на Земята около Слънцето и движението на Земята около себе си показват, че Земята има два различни живота. Когато се движи около себе си, тя живее за себе си, а когато се движи около Слънцето, това показва, че живее за Бога. Следователно ние участваме в живота на Земята, но и в живота на Слънцето.“ Когато се движим по кръга, ние живеем за Бога и сме във връзка с йерархиите на Духа, които за нашето човешко съзнание се проявяват като зодиакални знаци. Когато тялото ни се

завърта около собствения си център, усъвършенстваме нашия личен живот. Когато се движим по посока обратна на часовниковата стрелка, по посока на общото планетно движение, ние сме в универсалната еволюция на Духа. Движението по посока на часовниковата стрелка е свързано с личната еволюция на човека.

Зодиакалните знаци са дванадесет. Всеки знак има свое определено въздействие чрез дома, с който е свързан. Така на дванадесетте зодиакални знака съответстват дванадесетте слънчеви домове. Тези дванадесет сектора показват начина, по който космичните сили, Ангелските йерархии, се проектират като символи в живота и проявите на човека.

Движенията в Паневритмията извършваме чрез ръцете и краката, движейки ги към определени точки от окръжността на кръга, в точно определени ъгли, дъги и т.н. Чрез тези движения ние динамизираме преди всичко силите на нашето етерно тяло, което в сравнение с астралното и менталното е по-добре организирано.

Етерното тяло на човека през следващите епохи ще се развива ускорено, защото етерът е средата, в която ще живее бъдещият човек. Затова първата и основна задача на Паневритмията е да събуди силите на етерния двойник и да отвори каналите, по които те текат. Новият човек ще бъде етерен човек. Старият, физически човек няма повече условия за развитие, защото е изчерпил почти напълно своя потенциал.

Учителя в частен разговор с една сестра казва: „У теб има пресичане на енергиите, които текат през гръбначния стълб и отпред. Енергиите на Любовта трябва да текат непрекъснато. Когато енергията се пресече, става поглъщане навътре в тялото и човек се подпушва. У други хора пък става изтичане на енергията навън от тялото.“

По-висшите тела – етерното и астралното – получават енергията, която ги изгражда като структури, направо от космичното пространство. Както кръвта чрез артериите и вените се движи и достига до всички органи на човешкото тяло, така енергията в по-висшите тела се движи по определени канали. Тя има свои центрове и средоточия, наречени *чакри* – термин, който използва и Учителя.

Когато говори за двата пътя на енергията по гръбначния стълб и отпред, той има предвид нейното кръгово движение. Освен в кръгово, обвиващо движение, енергията се движи и като осмица – когато човек е достигнал абсолютен баланс на творческата сила.

Човешкото тяло се състои от три части: глава, тяло (корпус) и крайници. Чрез ръцете, главата и тялото възприемаме енергиите от космичното пространство, а чрез краката – от Земята. Енергиите, които възприемаме в горната част на тялото, имат низходяща посока на движение и се стремят към центъра на Земята. Енергиите, които възприемаме чрез краката, имат възходяща посока на движение и се стремят към центъра на Слънцето. Ръцете, понеже са освободени от влиянието на Земята и са свързани с духовния свят на човека, имат възможността да разпределят и направляват енергиите. В тялото тези две срещуположни течения се срещат и завъртат Колелото на Живота. То се върти и издига духовната сила, докато тя достигне главата.

Зодиакалният кръг е употребата, в която се развива нашата Слънчева система. Кръгът на Паневритмията е употребата, в която се развива и проявява животът на Природата, част от която сме и ние. Както от Божествения център се проектират силите, които строят пространствените форми, така от центъра на кръга на Паневритмията звучи музиката, която организира формата на различните движения.

Паневритмията повдига вибрациите на нашите енергийни тела, събира нашия разпръснат живот и ние заживяваме в неговия център. Превръщаме се в извор на Любов и Светлина.

Паневритмията и седемте херметически принципа

В основата на всяко творческо проявление стоят Седемте херметически принципа. Те са диференцираното Слово, пътищата, по които То се проявява и твори. Учителя казва: „Словото, Коемо говоря, не е мое. То е мисълта на разумните същества, които стоят над мене. Това са идеите на Бога, на Вечния Дух. Те минават през цялата Вечност.“

Принцип на ума

Този принцип гласи: „Всичко е ум, разум.“ Цялата Вселена, нейните отделни части съществуват в ума на Цялото, в което живеем, движим се и съществуваме. Ума на Цялото наричаме Дух. Ако сме във връзка с ума на Цялото, с Духа, ще разбираме неговите прояви. В този смисъл Паневритмията е метод за връзка с Духа. Учителя казва за упражнението „Аум“: „Аум е дума на Духа.“

Аум се състои от две срички: А – първата буква във всички азбуки – Творецът, който носи и създава живота. Буквата А винаги означава самосъзнание; и втората сричка – ум, която показва, че първият принцип, който стои в основата на творчеството, е умът; или: Бог се проявява чрез ума. Казахме, че ние се движим и живеем в ума на Цялото. Оттук следва другото значение на думата Аум: „Аз съм ум“. „Аз“, който определям своята дейтелност, мога да мисля, самоосъзнавам се.“ Така неусетно идваме до втория херметически принцип, който гласи: „Както горе, така и долу, както долу, така и горе.“

Принцип на съответствието

Този принцип се проявява с еднаква сила в различните полета на материалната, умственията и духовната Вселена. Той ни учи да разсъждаваме логично, тръгвайки от познатото и отивайки към непознатото, да търсим съответствията между силите, енергиите и техните трансформации в материалните светове. Идеите и смисълът на всяко движение съществуват обективно в един по-

висок свят. В Паневритмията те се проявяват чрез формите на различните изкуства: поезия, музика, танц и цвят, в които е обогатено всяко едно упражнение. За да достигнем до смисъла, трябва да изследваме тези негови трансформации, да намерим значението и съответствието им на всяко ниво на проявление.

Съзнанието се движи от относителната по посока на абсолютната истина. Това означава, че е необходимо да продължим да търсим във все по-високите полета на нашето духовно естество. Учителя остави идеите отворени, за да се събуди у нас творческия импулс.

Принцип на вибрацията

„Всичко е движение, всичко вибрира.“ Бихме могли да прибавим: Всичко звучи. Казахме, да продължим да търсим в по-високите полета на нашето духовно естество, според третия принцип, където съзнанието вибрира по-интензивно. От електрона, атома и молекулата до материалните, духовни и умствени Вселени, всичко вибрира, всичко звучи. Древните мъдреци говорят за хармония на сферите. Сферите, или различните нива на организация на материята, звучат в различни честоти. Вибрациите по посока на духа стават все по-интензивни. Случвало се е на Рила Учителя да вдигне ръка и да укроти бушуващата стихия. Великите посветени могат да изменят интензивността на вибрациите на атмосферния въздух. В най-общ смисъл, доброто и злото са полюси, които се отличават именно по степента на своите вибрации.

Музиката слиза от полето на умствения свят. Тя носи в себе си идеята на движенията. Нейното основно естество е вибрацията – тя определя тоналността, в която звучи всяко едно упражнение, а тоналността определя цвета, с който то е обогатено.

При различните упражнения кръгът свети с различна светлина, затова те се изпълняват в строго определени тоналности, които носят съответните цветови съотношения. Всяко отклонение нарушава вътрешната цялост на цикъла.

Принцип на полярността

„Всичко в Природата е двойно“: добро и зло, ден и нощ, електричество и магнетизъм и т.н. Полюсите в живота са привидни. Ако повишим вибрациите на тъмнината, тя ще се превърне в светлина, и обратно. Точна граница между добро и зло, между ден и нощ не съществува. Полюсите са необходими, за да може животът да се прояви в своята пълнота. Когато двата полюса са в равновесие, физическите форми запазват своята цялост, а проявите – своето съвършенство.

Почти всички колена на музиката в упражненията на Паневритмията се повтарят. Това е необходимо, за да могат полярните сили да останат в равновесие. В началото обикновено започваме движението с десния крак или дясната ръка – единият полюс на живота. При повторението тръгваме с левия крак или лявата ръка – другият полюс на живота. По този начин в Паневритмията се редуват студени и топли движения, електрични и магнетични състояния. Мъжкият, десен принцип е свързан с нечетните числа; женският, ляв принцип е свързан с четните числа. Учителя не е оставил упражнение, в което някой от полюсите да има превес. В редуването им има определена преодичност.

Принцип на ритъма

„Великото в Природата е ритмично и периодично.“ Ритъмът е закон на полярните движения. Махалото се движи еднакво вдясно и вляво, неговият ход е непрекъснат. „Великите посветени са познавали изкуството да се поляризират, да застанат на точката, която желаят, след това да неутрализират ритмичното люлеене на махалото, което би ги завело на другия полюс.“ Те постигат това равновесие по пътя на волята. Ако разгледаме внимателно музиката на упражнението „Пентаграм“, ще забележим, че първият дял е в тоналност *до мажор*, а вторият – в тоналност *до минор*. Последователно се повтарят една след друга мажорната и минорната тоналности. Така в Паневритмията полярните движения се уравновесяват. Целият цикъл е изграден върху принципа на равновесието.

Ритъмът е закон на равновесие, на хармония на силите. Следователно всяко упражнение, в което двата полюса са равнопоставени, е изпълнено със съвършения живот на Духа.

Принцип на причини и последствия

„Всичко в света има разумна причина.“ Човешкото развитие има своя логика. На същия закон се подчиняват и упражненията в Паневритмията. Те са свързани в дълбоко обусловено единство. Да се разкрие тази вътрешна връзка е една от задачите на студията. Всички упражнения в Големия цикъл се намират в точно определени причинно-следствени връзки. Затова още в самото начало нарекохме настоящата студия „концепция“. От упражнението „Пробуждане“ до упражнението „Пентаграм“ душата преминава последователно стъпките на своето духовно повдигане, на своето посвещение.

Принцип на единство и сродство

„Нищо в света не съществува за себе си и заради себе си.“ Всички хора сме скачени съдове, малки частици от Големия живот на Всемира. Седмият принцип съдържа всички останали. Чрез него човешкото съзнание достига единството на живота, човешката душа се завръща при своя Създател. В седмия принцип животът достига своята най-висша октава на проявление.

Принципи на паневритмичните движения

„Паневритмията се основава на законите на съответствие-то между идея, дума, музика, движение. Целият Космос е проникнат от музика и движение, съчетани в единно Цяло. Това е именно Паневритмията.“

„В Паневритмията всяка линия на движение строго съответства на известни сили в човешкия организъм и в човешкото съзнание и ги събужда към дейност, към активност.“

„В Паневритмията се турят в движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смесени. Има движения силни, меки, светли. В меките движения преобладават кривите линии, в силните движения – правите линии, а пък светлите движения са съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и магнетизма, има студени и топли движения.“

„За проучване на Паневритмията трябва да се открият в училища, курсове. В тези курсове, които трябва да се открият във всички градове и села, тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучават нейните основни принципи и закони, същевременно да се изучи тя практически. Отварянето на тези курсове в училищата и обществото днес е една необходимост, за да се вляят нови, свежи струи в днешната култура.“ (Учителя)

Всички движения в Паневритмията са пространствени. Те се извършват в елипсата, която очертаваме с ръце около нашето тяло. Тази елипса е човешката аура. Следователно движенията имат не само физически, но и духовен смисъл. Те са многоизмерни. Ако осъзнаваме тяхната посока, можем да направим контакт с енергиите и световите, с които те са свързани. В долната част на елипсата действат физическите енергии, които възприемаме преди всичко с краката. От диафрагмата нагоре, в гръбчето и гърдите, действат енергиите на душевния свят, а в главата – енергиите на духовния свят. Когато ръцете се движат под нивото на диафрагмата, те правят контакт с полето на физическите енергии, когато се движат над диафрагмата – с енергиите, които действат в душевния свят. Когато ръцете се издигат на височината на

главата и над главата, тогава те правят контакт с енергиите на духовния свят.

Учителя казва: „От главата до началото на гърдите човек е пълен с мисли, а до кръста е пълен с чувства. Оттам надолу, до коленете, са физическите енергии. Трябва тези енергии да се регулират. То е цяла наука.“ Един от мощните методи за регулиране е Паневритмията.

Елипсата на човешката аура ще представим във формата на кръг. Така ние се свързваме с живота на съвършенството, към който нашата душа се стреми, и го проектираме във Вечността. Хоризонталната линия, която минава през центъра на кръга е диафрагмата. Като диафрагмата разделя проявите на духовното и физическото естество в човека, така хоризонталната линия в кръга е разделителната граница между небесното и земното, между духовното и материалното.

Учителя казва: „Геометрията е наука за материята, от която всичко се създава. Математиката е наука за разумните сили, които функционират във времето. Геометрията се занимава с материята, математиката – със силите. Като ученици, изучавайте геометрията. Без геометрия няма постижения. Тя разполага с различни форми, с различни методи, чрез които желанията се реализират. В нея са елементите на езика на Природата.“

Науката, която Учителя дава в беседите и лекциите, за геометричните форми и силите, които действат чрез тях, е в основата на космическата структура на Паневритмията. Затова нашето изследване се базира изключително върху тази все още слабо проучена част от беседите и лекциите на Учителя. В студията правим опит да надникнем зад логиката на формите, в случая – зад логиката на различните елементи на движенията. Разбира се, осъзнаването и овладяването на такъв начин на игра, който бихме могли да наречем „мисъл-движение“, е труден и продължителен процес. Тук поставяме началото, като се опитваме да разберем логиката на смисъла-движение, което в един по-късен етап да ни доведе до логиката на формата-движение. Когато го достигнем, Паневритмията ще се превърне в магически обред, в метод за контакт

с йерархиите на Духа. Учителя казва: „Желая ви да се вгълбите в себе си, да се обърнете към Бога, Който е във вас, да Го разберете и познаете. Тогава само ще разберете какво значи логика по форма, по съдържание и по смисъл. Христос ви посочи Логиката по смисъл, сега ще изучавате Логиката по съдържание, а в бъдеще – Логиката на формите. Днес ще четете нещата по тяхното съдържание, а в бъдеще – по техните форми.“

Между разумните сили и формите има съответствие. Между движенията, които очертават определени фигури, и силите, които стоят зад тях, също има съответствие.

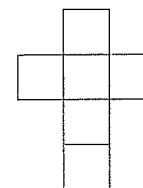
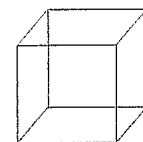
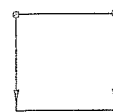
Материалните форми имат свой фундамент. Учителя говори за степените на „п“: p , p^2 , p^3 , p^4 , p^5 и т.н. Степените на „п“ са измерения на пространството, „п“ е фундаментално по смисъл понятие, което приемаме, че съответствува на числото 2 – основният строителен „материал“ на Вселената. Като заменим „п“ с числото 2, можем да изчислим неговите степени: $2^2=4$, $2^3=8$, $2^4=16$, $2^5=32$. Числата 4, 8, 16, 32 са силите, които стоят зад второто, третото, четвъртото и петото измерение и които имат своите геометрически съответствия (Фиг. 1).

Геометричните съответствия на степените на числото 2 показват пътя, по който са еволюирали формите. Сигурно прави впечатление, че липсва триъгълникът. Равностранният триъгълник е от друга еволюция и символизира Йерархиите на Духа. Защо е необходимо да разглеждаме въпроса за еволюцията на формите? Учителя казва: „Без геометрия няма постижения.“

Да влезем в кръга на Паневритмията вече означава едно трансцендентално преживяване. Това е възможно, ако знаем вътрешния, духовния смисъл на движенията, чрез които изпълняваме съответните фигури, защото фигурите са свързани с определени сили и енергии. Учителя казва: „Сега, когато говоря за точката, за правата линия, за плоскостите, за телата, това показва, че някои проблеми се решават с неизмерими величини, други с прави линии, но не с геометричните, а с живите линии в природата.“ Линиите и фигурите, които очертаваме, могат да оживеят, но това не е въпрос, който трябва да оставим само на интуитивното си усещане, а

•

—



Точката е числото 1, което няма никакви измерения

Правата линия е числото 2 (съответства на първото измерение)

Квадратът е числото $2^2=4$ (съответства на второто измерение)

Кубът е числото $2^3=8$ (съответства на третото измерение)

Кръстът е числото $2^4=16$ (съответства на четвъртото измерение, отваряне на куба)

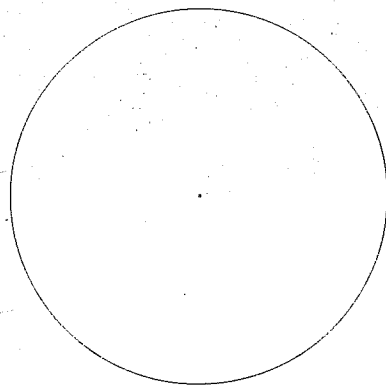
Пентаграмът е числото $2^5=32$ (съответства на петото измерение)

Фиг. 1

наука, която Учителя дава в своите беседи и лекции. Линиите оживяват, когато се движат. В този смисъл Паневритмията е една подвижна геометрична структура, наука за контакта.

В началото бе окръжността или нулата. Учителя казва: „Нулата е нищо, но същевременно тя е граница на безграничния реален свят, защото и зад нулата има някакъв свят.“ „Светът най-напред е започнал от един кръг без център, или Първичната Причина е направила едно кръгообразно движение и се е спряла. След време в центъра на този кръг се явила една малка точка. Така че тази сила, след като е определила своите граници, до които ще работи, влиза в

центъра, за да образува Вселената. Нищото, нулата се превръща в единица – кръг с точка в центъра, а кръгът с точка в центъра е кръгът на Паневритмията. Както Бог е сътворил тази прекрасна Вселена, така и ние трябва да сътворим вътре в себе си една малка прекрасна вселена, за да станем съработници на Бога. Това е най-великата идея, която някога е слизала на Земята в конкретен образ, материализиран в система от упражнения. Затова нарекохме Паневритмията визуален образ на Словото. (фиг. 2)



Фиг. 2

Точката няма никакво измерение, обаче при движението си образува права линия – числото две. Учителя казва: „Числото две е пътя на единицата, то е утробата на числото едно. За да може силата на единицата да се раздвои, тя трябва да мине през числото две.“ „Единицата е човешкият ум, а двойката е човешкото сърце. Числата едно и две в пространството са понятия само за Бога.“ „Ние определяме правата линия като първата съзнателна връзка между две разумни същества. Който не може да направи тази връзка, той се намира в един въображаем свят, вследствие на което всичките му идеи претърпяват морален крах.“ „Кои са тези две разумни същества? Горее Бог, а долу – човешката душа, човекът, който е намерил своя духовен път. Когато в Паневритмията извършваме движения по вертикалната права линия, трябва да усещаме живата връзка между нашата душа и Бога. Тогава, както казва Учителя, тя може да се превърне в жива линия.“

Когато правата линия се придвижи, образува плоскост. Плоскостта има две измерения – числото $2^2=4$. Учителя казва: „Четириъгълникът е основа на Битието. Целият космос е създаден по закона на четириъгълника.“ „Квадратът е най-опасното място, където човек може да попадне. Съвременните хора са поставени в квадрата, заобиколени са с четири стени. Едната страна на квадра-

та е приятелска, а противоположната на нея – неприятелска. Другите две страни са неутрални сили. Който е разбрал законите на квадрата, той ще може да разреши най-трудните задачи в живота си.“ За квадрата ще говорим подробно в изложението. Учителя казва: „Умът и сърцето се стремят към нещо възвишено.“ Умът се стреми към Духа, а сърцето – към душата. Всеки стремеж е едно творческо усилие, затова според Учителя квадратът е закон на творчеството. Когато в Паневритмията очертаваме фигурата на квадрата, движейки се по неговия контур, необходимо е движението да бъде съзнателно, за да се събуди у нас творческият импулс.

Плоскостта при движението си образува тяло, което е фигурата на третото измерение – числото $2^3=8$. Когато квадратът се движи, образува се куб. Кубът затваря в себе си пространство, което е вътрешно неосветено. Тялото на човека, което е изградено от тъмната земна материя, не пропуска светлината, затова съвременният човек се чувства като затворен в камера. Учителя казва: „Кубът е място на дълбочината.“ Това означава, че трябва да се научим да търсим Бога вътре в себе си, в непрогледната тъмнина на нашето несъзнаващо обективната действителност аз. Човекът на третото измерение е една изцяло субективна личност, достигнала крайния предел на своята индивидуализация. Ако в упражненията търсим дълбокия философски смисъл на всяко движение, чрез това усилие ще започнем да виждаме в мрака малки пулсиращи снопчета светлина.

Когато кубът се движи, образува тесаракт – тяло извън нашите представи, защото е част от света на четвъртото измерение, поради което остава неразбрано за човешкото съзнание – числото $2^4=16$. Какво означава тесарактът в духовен смисъл? Излизане от живота на земното, херметизирано в материята човешко аз, от състоянието на неразбиране природата на човешката духовна същност. Учителя, в лекциите си, представи тази идея като отваряне на куба и нарече този процес разцфтяване на човешката душа. Когато кубът се разтвори, образува кръст. Шестте куба на тесаракта се проектират в шестте квадрата на кръста. Учителя казва: „В първото, второто и третото измерение не съществува

време и пространство, понеже съзнанието на живите същества в тях не е пробудено и те не могат да го възприемат. Обаче в четвъртото измерение, когато се прояви свръхсъзнанието на човека, съществува време и пространство. Който влезе в четвъртото измерение, той непременно ще го почувства. Как? Чрез кръста, т.е. чрез страданията. На кръста краката са прибрани и приковани, ръцете – също. Кръстът означава отсъствие на свобода, но светлината вече се вижда на хоризонта като утринна зора. Числото на четвъртото измерение е $2^4 = 16$, а шестнадесетото упражнение на Паневритмията е „Изгрява Слънцето.“ Всеки може да си помисли, че това е случайно съвпадение. Красивите съвпадения идват от един висок, възвишен свят.

Ако проследим внимателно упражненията на „Големия цикъл“, ще забележим, че фигурата на кръста очертаваме преди всичко в „Паневритмията“ и съвсем епизодично в „Слънчеви лъчи“. Това има дълбок смисъл и ни дава основание за разсъждения и уточнения по-нататък в изложението.

Когато тесарактът се движи, образува фигура, чийто символ е петовъгълникът или пентаграмната звезда – числото $2^5 = 32$. Пентаграмът е звезда на свободата, символ на човека, който се е освободил от закона на необходимостта. Пентаграмът насочва силите на душата, показва пътя, който човешкото съзнание е преминало и този, който ще извърви в бъдеще. В Големия цикъл изпъняваме Пентаграма на петте добродетели. Това е необходимо да помним винаги.

Дотук разгледахме въпроса за еволюцията на формите от гледище на тяхната структура. Този процес има и друг важен аспект – от гледище на космическите събития, които стоят зад него.

Ако проследим движението на планетата Венера в продължение на 3 години и 9 месеца, ще открием, че чрез съвпадения си със Слънцето за този период тя очертава на небето пентаграм. Пентаграмът следователно е свързан с планетата Венера и Слънцето. Те са неговата космическа матрица. Венера улеснява всички човешки начинания. Когато си служим с Пентаграма, ние призоваваме съществата на Венера и те идват, за да ни помогнат. Живият Пен-

совпадения на Венера и Слънцето – през 3 месеца

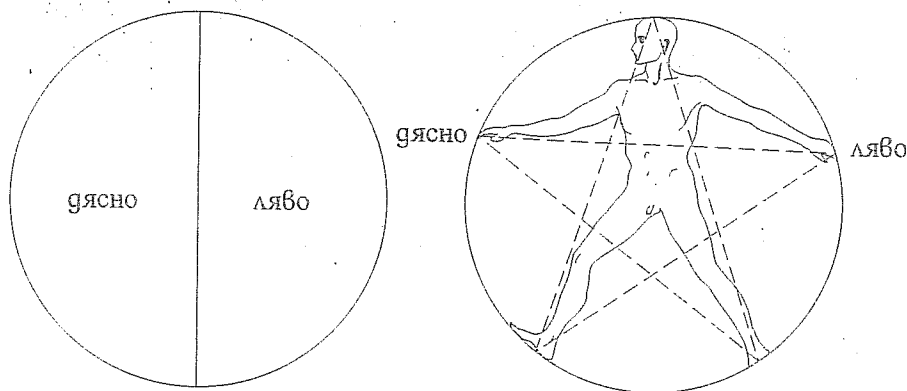
таграм е човекът, който според *Битие*, 1 гл., 27 и 31 ст. е създаден в шестия ден на Сътворението – петък, управляван от планетата Венера. Времето между два съвпада на Слънцето и Венера е девет месеца – и времето, за което човек се ражда на Земята чрез своите физически родители, също е девет месеца. Когато зад една форма стои известно космическо събитие, това показва, че висши Ангелски чинове стоят зад нейната проява.

Триъгълникът, за който малко говорихме, можем да открием на небето, като проследим съвпадения на двете тежки планети Сатурн и Юпитер. Тези съвпадения стават приблизително на всеки 20 години. За 60 години двете планети очертават на небето равностраничен триъгълник. Върховете на равностраничния триъгълник разделят окръжността на три дъги от 120° . Ъгълът 120° е най-хармоничният аспект на небето. Кои са Сатурн и Юпитер? Бащата и Синът. На всеки 20 години старото и новото се срещат, за да очертаят бъдещето в пълно съгласие. Последната среща беше около 2000 година в знака Овен, което показва, че през следващото хилядолетие ще бъде даден път на новото, защото Юпитер, за разлика от Сатурн, се чувства добре в знака Овен.

Планетата Меркурий очертава на звездното небе чрез съвпадения си със Слънцето шестовъгълник. Ъглите на шестовъгълната звезда разделят окръжността на шест дъги от 60° . Ъгълът 60° е един добър, хармоничен аспект.

Интересни са циклите на планетата Марс, защото имат дълбока връзка с Паневритмията. В продължение почти на 16 години Марс прави 8 съвпада и 8 опозиции със Слънцето, които очертават осмоъгълник на звездното небе. Осмоъгълникът разделя окръжността на дъги от 45° . Този градус е често срещана посока в Паневритмията, свързана с определени точки, които подробно ще разгледаме в изложението. Числото 8 има отношение към третото измерение ($2^3 = 8$), към куба. Това е неговата материя. Марсовата сила структурира тази материя в определени форми. Не случайно първата половина на Земния период е Марсова. Марс кристализира духовната енергия. Символ на тази кристализация е елементът желязо. През Марсовата половина на Земния период се формира докрай струк-

турата на човешката природа с четирите тела: ментално, астрално, етерно и физическо. Чрез ъгъла от 45° добиваме ясен поглед върху човека, неговия произход и бъдещото му развитие.



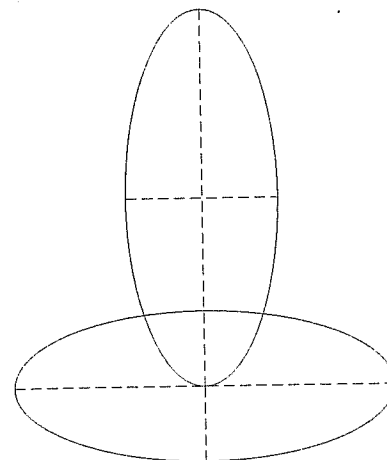
Фиг. 3

Използваме очертаните в кръга фигури, за да определим посоките на движенията. Дясната ръка и десния крак ще свързваме с дясната страна на движението, лявата ръка и левия крак – с лявата страна на движението. „Нагоре“ ще свързваме с главата, а „надолу“ – с краката. При описаното положение ние сме в центъра на движението. То излиза от нас. Когато изпълняваме определена фигура и следваме посоката на нейния контур, за улеснение можем да приемем, че нашата дясна или лява страна е дясна и лява страна на фигурата. Центърът на движение тогава е самата фигура – квадрат, петоъгълник и т.н., а ние оставаме извън нея. (фиг. 3)

Всички движения: нагоре, надолу, надясно, наляво, напред, назад, навътре, навън трябва да осмислим като духовни посоки, а не като физически премествания. Учителя казва: „Височината – това е движение към центъра, движение навътре. Нагоре и навътре е едно и също нещо. Надолу и навън – и то е едно и също нещо.“ Понататък ще разграничим посоките и по друг признак.

Кръгът на Паневритмията е вселената на големия, космичен Човек, обективната реалност – Вечността. Личният живот на човека се намира във всяка точка от неговата окръжност. Там се

проявява субективната реалност. Всяка точка се движи в своя Малък кръг – човешката аура, като ръцете, краката, тялото описват различни фигури, дъги, ъгли. Учителя казва: „В третото измерение всичко е статично. Движението, растенето, времето са в четвъртото измерение.“ Чрез движенията в Паневритмията можем да напуснем статичното трето измерение и да влезем в неговото етерно състояние.



Фиг. 4

Аурата – Малкият кръг на живота – проектираме в две плоскости: вертикална – защото това е положението, в което се намира тялото по време на игра – и хоризонтална (Фиг. 4). При хоризонталния кръг работим с представата, че сме стъпили в неговия (наш) център, което означава, че се намираме вътре в своята душа. Там движенията на Паневритмията намират истинския си смисъл. Движенията, които извършваме в Малкия кръг, се проектират и в Големия – така всички участници осъществяват връзката помежду си.

Елипсата на нашата аура в описанието на движенията ще представим във формата на кръг, така ще проектираме проявата си на Земята в един по-висок свят, като насочим вниманието към душата, а не толкова към нейните физически обвивки. С други думи, стремим се да излезем от връзката на нисшия ум с астрала, за да влезем в света на висшия ум, където обитава човешкият дух, Азът, Божествената същност на човека. Учителя казва: „Елипсата показва, че човекът трябва да изправи своята погрешка. У човека има два центъра: сърце и ум, които трябва да се хармонизират.“

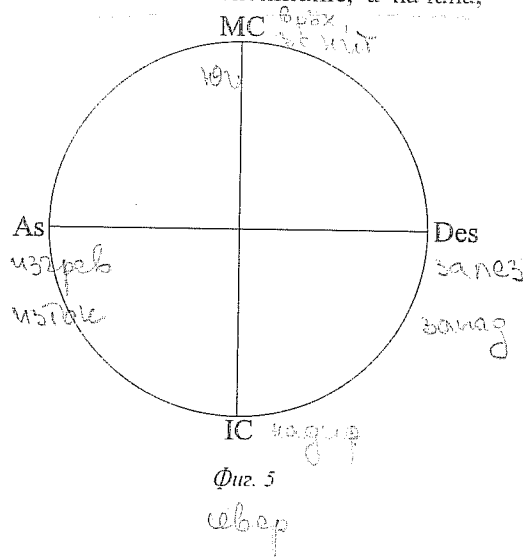
„Докато се държи за Божественото като за център, човек представлява кръг. Изгуби ли този център, в него става особена промяна, удължаване, вследствие на което той придобива два цен-

търа и се превръща в елипса. Да премине човек от елипса в кръг – това значи постепенно да реализира възможностите на Божественото начало в себе си.

Участниците в Паневритмията изпълняват няколко основни вида движения: по окръжността, около центъра на кръга и движения, свързани със завъртане на тялото около собствената си ос. Понеже всички движения са свързани с Големия или Малкия кръг, кръгът естествено става център на нашето изследване и не само център, но и ключ, за да проникнем в света на Паневритмията. Процесите, които се извършват в големия кръг на живота, се извършват и в малкия. Онова, което става в макрокосмоса, става и в микрокосмоса.

Астрологичният кръг представя в геометрична форма начина, по който в живота на нашето физическо тяло участват известни области от видимия и невидимия свят. Ако адресираме всички движения към него, ще забележим, че те са насочени към определени точки и образуват ъгли от точно определени градуси. Когато говорим за точки от кръга, имаме предвид как силите от духовните светове се проектират в човешката аура и оттам в съзнанието. Когато говорим за движения, образувачи точни ъгли, имаме предвид влиянието на планетните съчетания – аспектиите, и начина, по който те участват в съграждането на духовния свят на човека, като динамизират процесите.

Астрологичният кръг посредством двете перпендикулярни оси се разделя на четири четвъртинки. Точките, в които осите пресичат окръжността на кръга, имат своите наименования: (фиг. 5).



MC – медиум цели – връх, зенит

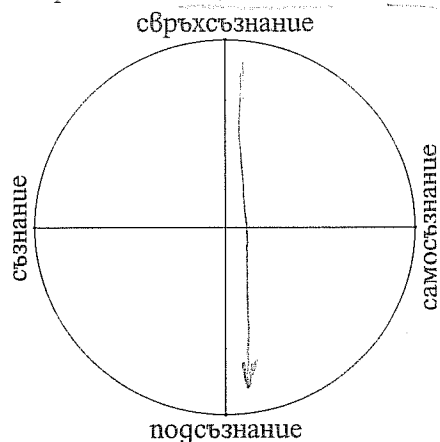
IC – имум цели – надир

As – асцендент – изгрев

Des – десцендент – залез

Тези четири точки са местата, откъдето силите на духовните светове се проектират на физическото поле като материји с различна интензивност на вибрациите, на които съответстват определени степени на човешкото съзнание.

Божественото съзнание се проектира като *свръхсъзнание*, чрез материята на *огъня* в горната част на кръга – зенита, който се нарича MC (медиум цели). Божественото съзнание се проектира като *подсъзнание* в духовния свят на човека чрез материята на *водата*, в долната част на кръга – надира, който се нарича IC (имум цели). По оста *свръхсъзнание* – *подсъзнание* текат енергиите, които свързват центъра на Слънцето с центъра на Земята – енергиите на Духа. Първото изискване към изпълнителите на Паневритмията е гърбът да бъде изпънат по вертикалната ос Слънце – Земя, за да могат да възприемат енергиите, които слизат от висшите светове и да освободят пътя на енергията, която идва от центъра на Земята. Точката на изгрева, която се нарича As – асцендент, е свързана със *съзнанието*, със *земната* материя, чрез която се проя-



вява човешката индивидуалност, човешката личност. Противоположната страна – мястото на залеза, се нарича Des – десцендент. Точката на десцендента е свързана със *самосъзнанието*, с *въздушната* материя, чрез която се проявява колективният, социалният живот на човека (фиг. 6)

Ето как Учителя обобщава взаимодействието, което съществува между тези четири съзнания: „Подсъзнанието е животът на инволюцията, а свръхсъзнание-

свят и интуицията на Духа

то е животът на еволюцията. Съзнанието и самосъзнанието (самосъзнанието – б. а.) са полета, които се формират между слизането и възлизането, съединяващи двата главни процеса на инволюцията и еволюцията.“ „Човечеството е минало през подсъзнателния и съзнателния живот. Сега то развива самосъзнателния живот. Свръхсъзнателният процес обединява в себе си подсъзнанието, съзнанието и самосъзнанието.“ „Четириите фази на съзнанието представят различните Ангелски йерархии.“ Съзнанието и самосъзнанието са свързани с хоризонталната ос, която има отношение към инертните сили, които кристализират духовната енергия в човека. Вертикалната ос (свръхсъзнание – подсъзнание) има отношение към света на идеите, на Духа. Учителя казва: „Всяко движение е резултат на някакви сили, независимо дали човек ги съзнава; те могат да бъдат от сърдечен или умствен характер. Могат да произлизат от съзнанието, от самосъзнанието, от подсъзнанието или от свръхсъзнанието на човека. Ученикът трябва да се наблюдава, да изучава движенията и силите, които са свързани с тях, за да може правилно да ги регулира.“

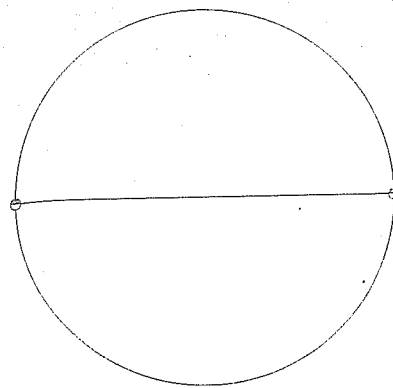
„Като произнесете думата *душа*, теченията идват отгоре и проникват вътре в организма, минават през главата и слизат в симпатичната нервна система. Като произнесете думата *Дух*, теченията вървят по посока отвътре навън, излизат от симпатичната нервна система, минават през сърцето и оттам се разпространяват в главата.“

В „*Паневритмията*“ (Малък цикъл) и „*Слънчеви лъчи*“ двамата партньори се движат паралелно, разположени един спрямо друг по хоризонталната ос (фиг. 7).

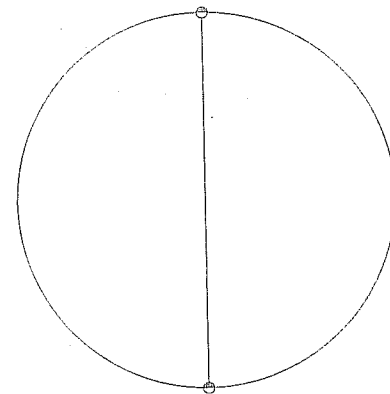
Това показва, че в тези два цикъла ние работим предимно със силите и енергиите на физическата материя – физическа, етерна и астрална, със съзнанието и самосъзнанието.

В „*Пентаграма*“ двойките са разположени по меридиана или линията на вертикалната ос (свръхсъзнание – подсъзнание). Партньорите в двойките играят един за друг (фиг. 8).

Чрез „*Пентаграма*“ ние се свързваме с импулсите на Духа, с енергиите на Божествения свят. Учителя казва: „Когато гоидем



Фиг. 7



Фиг. 8

до великите духовни въпроси и до световните тайни, не можем да ги разрешим с нашето съзнание и самосъзнание. Те са извън тях, те са достояние на свръхсъзнанието, в което човек се издига над условията.“ По вертикалната ос работим със силите на свръхсъзнанието и подсъзнанието.

I-та четвърт от кръга е свързана с живота на физическото поле;

II-та четвърт – с живота на астралното поле;

III-та четвърт – с живота на менталното поле;

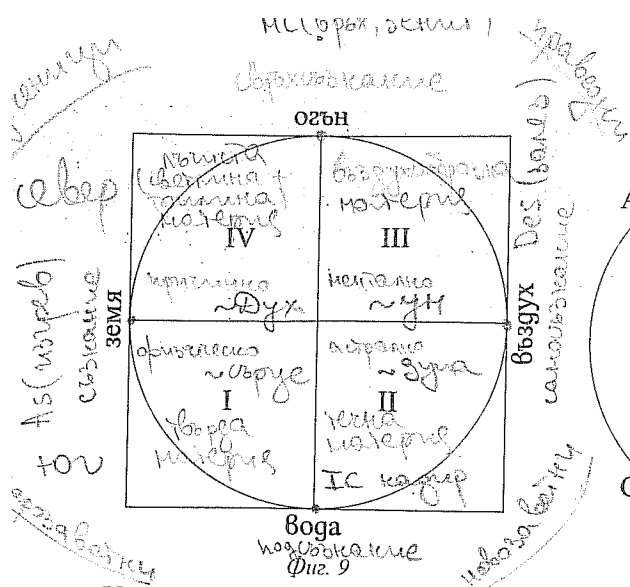
IV-та четвърт – с живота на причинното поле (фиг. 9).

Кръгът с двете пресичащи се под прав ъгъл оси е символ на човешката душа, разпъната върху кръста на материята. Когато материята – огън-вода, въздух-земя – господства над духовното начало, кръгът е вписан в квадрата; Духът слиза в материята. Този период наричаме *инволюция* (фиг. 9).

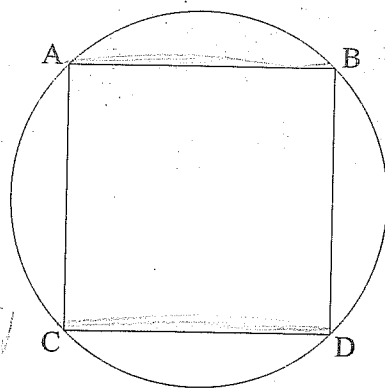
Когато духовното начало господства над материята, кръгът е описан около квадрата. Душата излиза от ограничените материални условия. Този период наричаме *еволюция* (фиг. 10).

Чрез точките А, В, С, D през нас текат съграждащите сили на духовните йерархии.

Учителя казва: „Слънцето си има една любима точка; с някого се разговаря и като седи 3–4 дена, казва „Сбогом“ и се отдалечава.



Фиг. 9

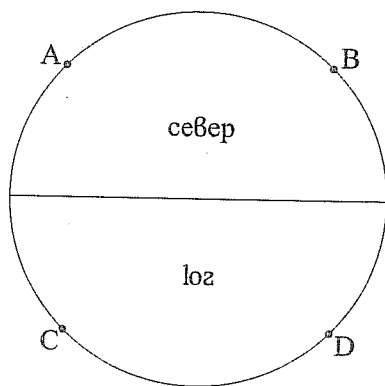


Фиг. 10

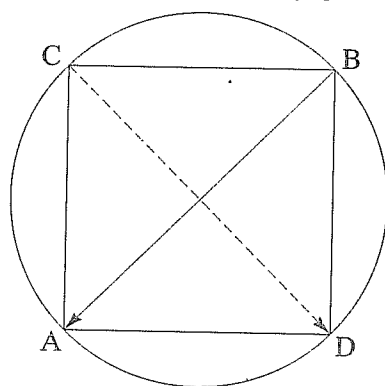
И на другата страна има някой, когото обича. Възлюбените места са точките А и В в Северното полукълбо. Естествено, в Южното полукълбо тези точки имат своите съответствия – точките С и D (фиг. 11).

Тези четири „възлюбени точки“, както Учителя ги нарича, са местата, откъдето силите и енергиите на духовните светове изпълват с живот физическото тяло на човека.

Учителя казва: „Четири точки са четирите тела, през които човек минава в сегашната си еволюция. Всяко тяло предста-



Фиг. 11

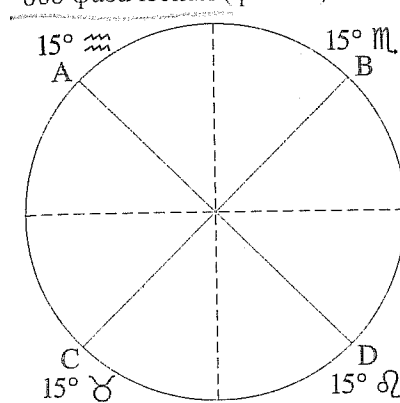


Фиг. 12

вя отделен свят, отделно поле на действаща сила. Диагоналът в квадрата е равнодействаща сила, която слиза от Божествения свят, за да уравновеси другите сили на квадрата.

Естествено, това се отнася не само за диагонала АВ, но и за диагонала CD, който Учителя не е очертал, затова го отбелязваме с пунктирна линия.

Двата диагонала са двата пътя, по които енергиите слизат от висшите светове: от причинния в астралния и от умствения във физическия (фиг. 12).



Фиг. 13

Ако разполовим ъглите от 90°, които склучват двата диаметра, ще получим осем ъгъла от по 45°. Линиите, които разполовяват ъглите от 90° са насочени по посока на точките А, В, С и D. Точката А е свързана с 15° на знака Водолей; точката В – с 15° на знака Орел-Скорпион; точката С – с 15° на знака Телец и точката D – с 15° на знака Лъв (фиг. 13).

„С някого се разговаря и като седи 3–4 дена, казва „Сбогом“ и се отдалечава.“ Може би е интересно,

защо Учителя говори, че Слънцето седи 3–4 дена, когато знаем, че Слънцето не спира движението си! Три-четири дни означава, че всяка една от горните точки има орбис от 3–4°. (Орбис е термин от астрономията и означава сфера на влияние.)

Зодиакалните знаци Лъв, Орел-Скорпион, Водолей и Телец са свързани с велики творчески йерархии от ангелски същества, които са участвали в създаването и еволюцията на Слънчевата система, на планетата Земя. Ето как апостол Йоан ги описва в „Откровение“, 4 гл., 6 и 7 ст.: „И пред престола имаше като стъклено море, подобно на кристал, а сред престола и около него – четири живо същества, пълни с очи и отпред, и отзад. Първото живо същество приличаше на лъв, второто приличаше на теле, третото имаше като човешко лице, а четвъртото живо същество приличаше

на летищ орел (скорпион – б. а.). “Съществата, свързани със знака Лъв, гаряват с елементите на живота физическото тяло през Сатурновия период. Съществата, свързани със знака Орел-Скорпион, гаряват с живот етерното тяло на човека през Слънчевия период. Съществата, свързани със знака Водолей, гаряват с живот астралното тяло на човека през Лунния период. Съществата, свързани със знака Телец, гаряват с живот умственото тяло на човека през Земния период. Творческата енергия тече през тези четири знака, а точките, чрез които тя се проявява, са 15-ти градус на всеки един от тях. Понеже тези точки са свързани с движението на електромагнитните енергии във всяко едно от четирите тела на човека, чрез които излизаме от ограничителните условия на квадрата и влизаме в живота на Духа, ъгъла от 45° наричаме еволюционен. (фиг. 13)

В голяма част от упражненията на Паневритмията ръцете са насочени под ъгъл 45° спрямо вертикалната и хоризонталната ос, към силите и енергиите в четирите тела. Учителя казва: „Ако човек стане много чувствителен и отпрати погледа си на 45° нагоре, ще вижда възвишени духове, а на 45° надолу ще вижда как в почвата прониква един тъмен цвят, в който се движат нисшите същества.“ Ъгълът 45°, казахме, е свързан с планетата Марс. В случая Марсовата енергия е поляризирана горе в главата и долу в половата система на човека.

Когато дясната ръка в упражнението „Аум“ е издигната на 45° нагоре, сочи 15° на Водолей, а лявата сочи надолу и назад 15° на Лъв. Когато лявата ръка е издигната 45° нагоре, тя сочи 15° на Орел-Скорпион, а дясната сочи надолу и назад 15° на знака Телец. Положението на ръцете показва пътя, по който се движат полярните енергии. По линията *Водолей – Лъв* съграждащата енергия възлиза от астралния по посока на *причинния свят* и обратно. По линията *Орел-Скорпион – Телец* съграждащата енергия възлиза от физическия по посока на *менталния свят* и обратно (фиг. 13). Движението на електромагнитните силови линии на живота във всяка от четирите точки – или тела на човека, – е кръгово и е свързано с процеса раждане – живот – напускане на живота в неговата физическа форма, смърт.

Казахме, че чрез Паневритмията се свързваме с душата на Земята. Така ние участваме в процеса на приемане и трансформиране на силите в нейното енергийно тяло. Когато дясната ръка сочи 45° нагоре, нечистата материя изгаря в огъня на Пуха, а когато лявата сочи 45° назад, нечистата материя се поема от нисшите същества, така ние се освобождаваме от нея. По този начин работим и за изчистване на астралното тяло на Земята. Образът на тази трансформация трябва да изпълва нашето съзнание, за което е необходима силна концентрация (например в упражненията „Евера“, „Аум“, „Побеждаване“ и др.) Същото се отнася и за лявата ръка горе 45° и дясната долу 45°.

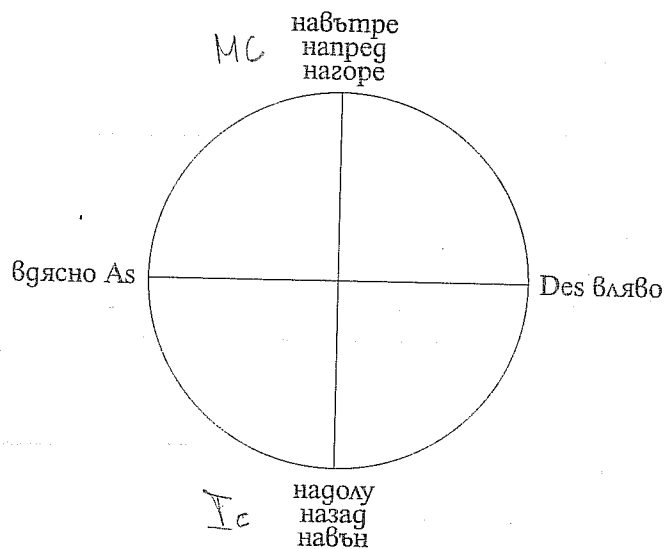
Положителната сила вътре в себе си е поляризирана. Тя работи чрез двата си полюса – разрушителен и творчески. Същото се отнася и за отрицателната сила. Нейните два полюса са кристализиращ и съграждащ. Първите четири точки – *MC, IC, As, Des* – имат отношение към слизането на човешкия дух в материята и раждането на четирите тела на човека – физическо, етерно, астрално и ментално – през инволюционния период. Човек получава тези тела, но той самият не владее техните сили и енергии. Човекът от този период не е бил господар на себе си. Това в Библията наричат „грехопадение“. Духът тогава е работил с разрушителните и с кристализиращите сили. Вторите четири точки – *A, B, C, D* – имат отношение към излизането на човешкия дух от материята и овладяването силите на четирите тела през еволюционния период, когато те ще се превърнат в инструменти за неговото духовно повдигане. Духът ще работи през този период с творческите и съграждащите енергии на двата полюса. Затова вторите четири точки наричаме еволюционни. Точките и диагоналите, които ги свързват, са центровете и силовите линии в пространството, чрез които Ангелските йерархии се проявяват като строители в заобикалящия ни свят, в четирите тела на човека.

„В началото Бог създаде небето и земята.“ Небето и земята, чрез двете оси, за нашето съзнание се намират в ъглово отношение 90° – първите четири точки. „И каза Бог: Да бъде светлина. И стана светлина.“ Двете перпендикулярни оси започват да се движат

по посока на точките А, В, С, D – вторите четири точки. Когато човешкото съзнание се свърже с тях, влизаме в пътя на еволюционното развитие.

Ако насочваме съзнателно нашите антени – ръцете, краката, погледа – по посока на тези точки, ще можем да работим с висшите сили и енергии на Духа.

Посоките нагоре, навътре, напред по посока на движението и вдясно, са еднозначни и ги свързваме с творческия, мъжки принцип на Мъдростта – ума. Посоките надолу, навън, назад по посока на движението и вляво са еднозначни и ги свързваме с творческия, съграждащ, женски принцип на Любовта – сърцето (фиг. 14).



Фиг. 14

Движението надясно, към асцендента, винаги има отношение към индивидуалния, личния живот на човека и е свързано с мъжкия, положителен, електричен принцип. Движението вляво, към десцендента, е свързано с женския, отрицателен, магнетичен, съграждащ принцип и има отношение към живота на колектива, обществото. Когато насочим ръката или погледа, когато обърнем тялото или

главата в една от горните посоки, трябва да усещаме в съзнанието си тока на полярните енергии.

Учителя казва: „Какво се разбира под положителна и отрицателна страна? Положителната страна е началото на нещата, което води към възход. За пример: нагоре, надясно, напред са положителни посоки. Всички посоки, противоположни на положителните, са отрицателни. Мъжът е положителна страна, жената – отрицателна. Изобщо под жена разбираме мястото, към което всеки се стреми. В този смисъл Небето е отрицателната страна, понеже енергията на хората се насочва към него. Земята е положителната страна. Значи идеалът е нещо отрицателно, обаче той води към положителната страна на живота.“

Всички упражнения в Големия цикъл са свързани с движения по посока на положителната и отрицателната страна.

Положителна страна

напред
нагоре
надясно
навътре

Отрицателна страна

назад
надолу
наляво
навън

Положителната страна е свързана с работа на Духа върху човешкото съзнание, а отрицателната страна е свързана с работа на душата като частица от големия живот на Всемира. В отрицателната страна всеки трябва да намери мястото си в Цялото.

Учителя казва: „Движенията, които правим нагоре, съдържат възходящи сили и могат да бъдат положителни и отрицателни. Движенията, които имат посока надолу, са низходящи и могат да бъдат положителни и отрицателни.“ „Когато в ума има прилив, в сърцето има отлив. Когато енергията слиза в сърцето, в ума всякога се явява една разсеяност, а когато става прилив в ума, човек винаги усеща в сърцето си една студенина.“ Ако извършваме движенията съзнателно, винаги ще бъдем в прилива на живота. Ще се научим да се проявяваме в положителната страна на всеки полюс. Когато искаме да свържем нашите прояви на физическото поле с духовните сили, които стоят зад тях, чрез десния принцип ще раз-

биваме вярата, а чрез левия – надеждата. Така ще бъдем винаги в прилива на живота.

Планетите при движението си образуват помежду си определени ъгли отношения, които в астрологията се наричат аспекти. Ъгловите движения в Паневритмията и техният смисъл е следващият въпрос, който ще разгледаме.

Положението на вертикалната и хоризонталната ос в кръга е свързано с проявите на двете полярни сили. По вертикалната ос слизат и се качват Божествените импулси. По хоризонталната ос текат енергиите, които им противодействат. Ъгълът, който двете оси сключват помежду си, е 90° . Има упражнения, в които с тялото, ръцете или краката очертаваме ъгли от 45° , 90° , 120° , 180° , 210° . Предварително говорихме за ъгъла от 45° във връзка с движенията по направление на точките А, В, С, D. За да разберем смисъла на Ѫгловите движения, ще използваме знанията за аспекти, които ни дава астрологията.

Ъгъл 90°

В астрологията ъгълът 90° се нарича кватраура. Известен е като най-силно дисхармоничния аспект, защото чрез него се противопоставят силите на творческия и на инертния принцип в човека. Кватраурата засяга нашия духовен живот. Тя трябва да се разреши в човешкото подсъзнание, като противоречието се трансформира в ново качество. Ъгълът 90° свързваме със символите квадрат и кръст, те показват начина, по който човешкото съзнание работи в гъстата материя.

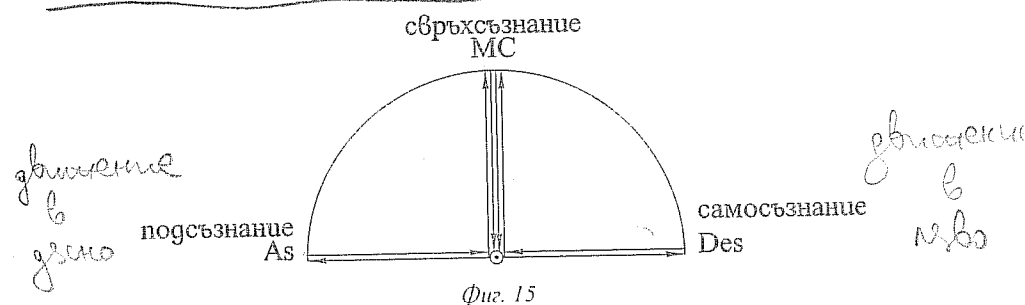
Оттук нататък ще се опитаме да изследваме Ѫгловите движения така, както те се извършват в нашето съзнание. Тяхното точно графично представяне, във връзка с кръга, не е винаги възможно, защото става дума за движения в други измерения. Затова ще работим преди всичко с посоките, които свързахме с четирите съзнания на човека (съзнание, подсъзнание, самосъзнание, свръхсъзнание) и с четирите тела (физическо, етерно, астрално, умствено), както и с техните съответствия: надясно – наляво, надолу – назад, нагоре – напред, навътре – навън (фиг. 6 и фиг. 14).

В упражнението „Стъпка по стъпка“ двата крака извършват последователно движения, чиито посоки сключват помежду си ъгъл от 90° . Противоречието се проектира чрез движенията в две направления: вътре в човека и в отношенията му с другите.

Когато движим десния крак от центъра на кръга (малкия кръг), където сме застанали, към As (асцендента, съзнанието) и от As към центъра (душата), след това от центъра към MC (медиум цели, свръхсъзнанието) и от MC към центъра, разрешаваме конфликтите вътре в себе си, в нашия индивидуален живот, в личен план. Когато движим левия крак от центъра на кръга към Des (десцендента, самосъзнанието) и от Des към центъра, след това от центъра към MC и от MC към центъра, разрешаваме конфликтите между нас и нашите ближни, които са наши приятели или неприятели. В MC – в човешкото свръхсъзнание – всички противоречия намират условия за своето разрешение, ако човек поддържа жива връзката си с Бога. (фиг. 15: дясната страна на играещия в кръга е лява за наблюдаващия, в случая читателя.)

Движението от As към MC и от Des към MC не може да бъде представено графически точно, защото то се извършва нагоре и навътре в съзнанието. Движението започва на физическото поле, преминава на духовно ниво и се връща отново в материалното поле. Това преминаване се повтаря многократно (фиг. 15)

Ще възникне въпросът: С двата крака последователно очертаваме един дисхармоничен ъгъл; как е възможно именно по този начин да разрешаваме противоречието, заложено в него? Чрез движението ние динамизираме този ъгъл. Според Учителя движени-



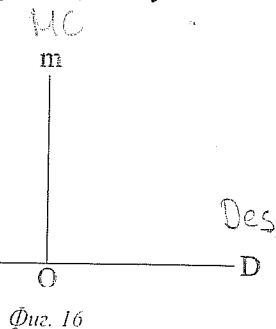
ето е свързано с четвъртото измерение. По този начин създаваме условия за разрешаване на противоречието на едно по-високо ниво. Когато чрез вертикалното движение докосваме с върха на пръстите на краката точката МС, в която Божественото съзнание се проектира като свръхсъзнание, ние приемаме неговия импулс. Така бихме могли да разрешим последователно всички конфликти в личен и социален план.

Учителя казва: „Щом съзнанието се поляризира, човек намира правата посока на движение. Тази посока е перпендикулярът, спуснат от гадена точка въвн от правата линия. Който разбира закона, ще намери неподвижната точка на своето съзнание и там ще заситане. Тя е точката „О“ на правата С – Д.“ (фиг. 16), в случая – на линията As – Des (фиг. 15)

Чрез ъгъла от 90° човек трансформира своите желания, като се движи в перпендикулярна посока на тяхното проявление.

Учителя казва: „По този начин ние си представяме минаването на обикновеното човешко съзнание и самосъзнание в подсъзнанието и свръхсъзнанието. С други думи казано, човек минава от обикновеното в Божественото съзнание, от обикновения в Божествения свят, дето започва да се движи в перпендикулярна посока на всяко свое желание, към центъра на Слънцето.“ Ъгълът от 90° винаги очертава посоката за преминаване на силата, енергията или съзнанието от измерение в измерение. Учителя казва: „Ако точките на правата се подвигат перпендикулярно на себе си, те ще образуват плоскост. Ако плоскостта се подвиги перпендикулярно на себе си, ще образува куб. Тесарактът се състои от осем куба. Той не може да се нарисува върху плоскост.“

В упражнението „Квадрат“ партньорите очертават фигурата на квадрата, като четири пъти сменят посоката си на движение под ъгъл 90°. Учителя казва: „Квадратът е свързан с четирите



Фиг. 16

свята, през които душата на човека минава. Тези светове са свързани със състоянията на материята:

физическият – с твърдата материя;

астралният – с течната материя;

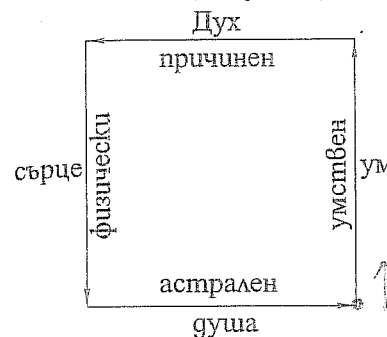
умственият – с въздухообразната материя;

причинният – с лъчистата материя, т.е. със светлината и топлината.“

Това са четирите прояви: сърцето, душата, умът и Духът (фиг. 17).

„Квадратът е поле на противоположно действащи сили, едни от които слизат, а другите се качват. Върховете на квадрата са допирни точки на тези сили. Двата ъгъла са на доброто, а другите два – на злото.“ (Учителя) Когато светлината срещне някаква материална преграда, тя веднага променя посоката на своето движение.

Същият закон се отнася и за движението на съзнанието през духовните сфери. В упражнението „Квадрат“ движението започва по линията на ума. В момента, когато достигне линията на Духа, съзнанието променя посоката на движението под ъгъл от 90° вляво. След това съзнанието достига линията на сърцето. Отново посоката се сменя под ъгъл от 90° и т.н. (фиг. 17). Ръцете извършват движенията в две плоскости, които също сключват помежду си ъгъл от 90°. В хоризонталната плоскост ръцете се движат пред гърдите в синхрон с движението на двата крака към As и Des. Вертикалната плоскост се образува от движението на ръцете пред лицето, горе над главата и встрани. Хоризонталната плоскост ни свързва с инертния принцип, краката се движат на място, странично. Когато попаднем в инертния полюс на живота, трябва да спрем движението и да работим за изграждане на своите вътрешни светове. Вертикалната плоскост ни свързва със силите на Духа, който носи в себе си подтик към творчество. Движението



Фиг. 17

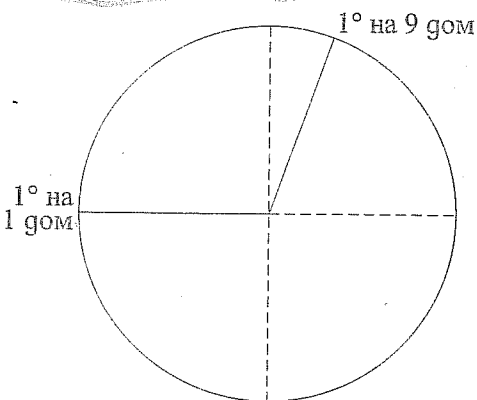
на ръцете във вертикалната плоскост е в синхрон с движението на Колелото на Живота. Движението напред означава работа за Бога.

Ъгъл 120°

В астрологията ъгълът 120° се нарича тригон. Той е най-хармоничният аспект, който се образува между две или повече планети, които се намират в знаци от един и същ елемент. Това обуславя еднородността на протичащите енергии.

Ако разделим окръжността на три равни части и свържем получените точки, ще се образува равностранен триъгълник. Трите точки отстоят една от друга на разстояние 120° по окръжността. Трите принципа: Любов, Мъдрост, Истина, върху които се крепи животът на цялото Битие, са в пълна хармония. Затова този аспект можем да наречем аспект на хармонията на Любавта.

В упражнението „Запознаване“ ръцете горе и ръцете долу в изходно положение се хващат под ъгъл 120° (фиг. 18). След първото завъртане на тялото, когато партньорите отново се хващат за ръце, този първоначален ъгъл обикновено се изгубва, и така – до края на упражнението. Смыслът на „Запознаване“ е: двата полюса на живота, които се проявяват на физическото поле като мъж и



Фиг. 18

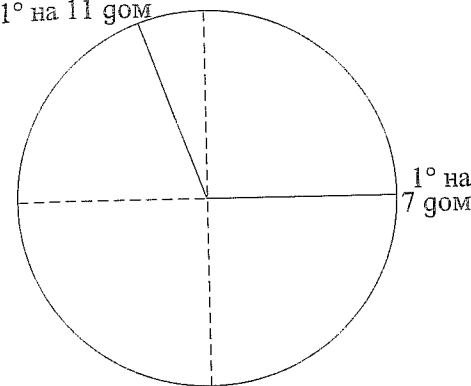
жена, да се познаят като ум и сърце, всеки в своето тяло. Учителя казва: „Най-първо трябва да примирим силите на ума и сърцето, да можем да прекараме енергиите на ума в сърцето и на сърцето в ума, а за това трябва да проучаваме знанието на тези закони.“

Процесът е възможен, ако между полюсите съществува хармония. Ъгълът 120° нарекохме ъгъл на хармонията. Ако при залюбяването ръцете запазят този ъгъл, това означава, че енергиите,

които текат през ума и сърцето, ще бъдат винаги в хармония помежду си.

Ако отнесем началното положение на двете ръце горе и двете ръце долу към астрологичния кръг, ще определим точките, към които те са насочени. Горните две ръце сочат 1° на Девети слънчев дом, който се управлява от знака Стрелец. Долните две ръце сочат 1° на Първи слънчев дом, който се управлява от знака Овен. Чрез това положение ние познаваме себе си като индивидуалности, като личности и работим за своето лично усъвършенстване (фиг. 18).

Когато залюлеем ръцете, запазвайки ъгъла от 120°, те разменят местата си: долните две ръце се изкачват горе, а горните слизат долу. Достигнатото положение ни свързва с други две точки от окръжността. Горните ръце сочат 1° на Единадесети слънчев дом, който се управлява от знака Водолей, а долните – 1° на Седми слънчев дом, който се управлява от знака Везни (фиг. 19).



Фиг. 19

Чрез това положение ние осъзнаваме собствената си проява като част от живота на социалния организъм, като частичка от живота на Цялото. Полярният принцип ум-сърце, мъж-жена намира своето проявление в двете крайни положения, които ръцете – долу и горе – достигат. При първото положение работим с принципа на ума, а

при второто – с принципа на сърцето.*

* Виж снимката на задната корица на Паневритмията на сестрите, издадена в 2004 г. от Издателство „Бяло Братство“. Сестрите на снимката са Мария Тодорова и Ярмила Менцлова. Вижда се моментът, когато горните две ръце се докосват и сключват ъгъл от 120° с ръцете долу.

уч
върже

Ъгъл 180°

В астрологията ъгълът 180° се нарича опозиция. Опозицията е свързана с пречки в пътя на живота, които идват отвън, от заобикалящия ни свят.

В Паневритмията този ъгъл се получава, когато ръцете са изгнати в две срещуположни посоки (упражненията „Пробуждане“, „Квадрат“, „Лицане“ и т.н.), а също и когато тялото се завърта последователно с лице или гръб към центъра на кръга (упражненията „Евера“, „Запознаване“ и др.) Ъгълът 180° по своята дълбока същност е комплементарен – силите действат взаимодопълващо се. Пречките, които преодоляваме, са свързани с точките в кръга, към които насочваме нашите антени – ръцете или краката.

Когато се завъртаме около своята ос, с лице или гръб към центъра на кръга, ние поляризираме своята проява. Учителя казва: „Който се движи към центъра на кръга, той има еднакво отношение към целия кръг, както и към всички точки на окръжността. Ако човек измени движението си от центъра към периферията, отношенията му към хората не са еднакви. Значи приятелството е движение от центъра към периферията. Движението от периферията към центъра подразбира отношение към Великото начало в света.“

Обръщайки се към центъра на кръга, ние отваряме сърцето си за великия живот на Духа. Обръщайки се към периферията, умът определя отношенията ни с нашите ближни. Когато сме обърнати към центъра, към Бога, сърцето ръководи ума. Когато се обърнем към периферията, за да слезем в живота на материалното поле, умът ръководи и пази сърцето. Когато сме обърнати с лице към центъра на кръга, възприемаме Любовта на Бога. Когато сме обърнати с лице към периферията на кръга, предаваме тази Любов на всички същества, които Бог е сътворил. В този момент усещаме, че пространството диша, излъчва своята обич към нас в отговор на нашата Любов. Отново се обръщаме с лице към центъра на кръга. Душата ни е преизпълнена с обичта на всичко живо по лицето на Земята и ние поднасяме тази обич пред нозете на Бога. Така ние се превръщаме във фокусна точка на Божествената Любов и Обич.

Любов
Обич

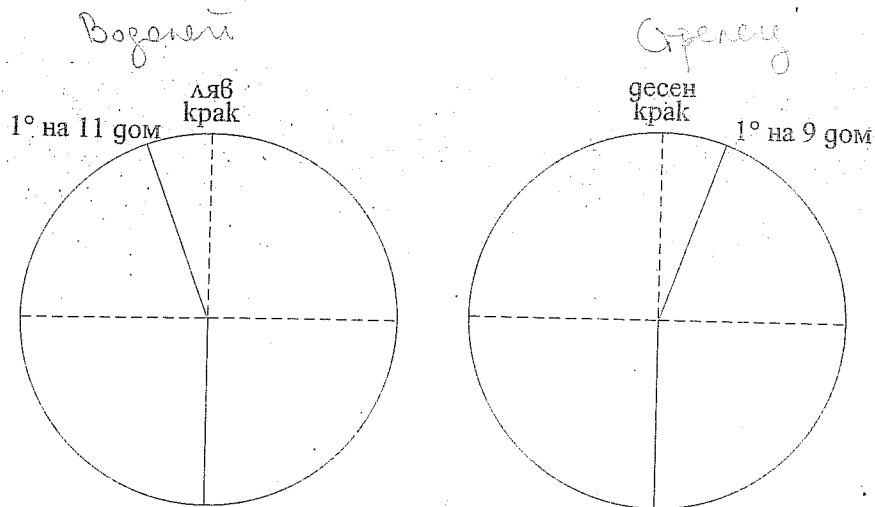
Учителя казва, че човек не може сам, индивидуално да обича Бога. Бог може да приеме неговата Любов, ако тя е изпълнена с Любовта на всички живи същества. Любовта и обичта имат противоположна посока на движение. Любовта храни душата. Обичта възвръща душата. Когато играем тези упражнения, трябва да изпитваме истинско щастие. Не на всеки е дадена привилегията даже само в едно упражнение да се докосне до тези две течения на Любовта в себе си. Така ние познаваме двата основни принципа – Любовта и Мъдростта, които стоят в основата на Божественото творчество.

Ъгъл 210°

В живата, динамична астрология има аспекти, чиито градуси са по-големи от 180°. Числото 210° е свързано с принципа на Любовта и възможностите, които носи цялото Битие за нейното проявление.

Във второто движение на цикъла Слънчеви лъчи двата крака, поотделно, описват ъгъл 210°. Учителя казва: „Досега от хилядолетия всички са служили на себе си, а отсега нататък човек ще се учи да служи на Цялото, на Великото разумно начало в света.“ Затова движението започва от точката IC (имум цели) – от подсъзнанието. В подсъзнанието е събрана цялата опитност на душата от момента на нейното излизане от Бога до днес. Левият крак достига 1° на Единадесети слънчев дом, който се управлява от знака Водолей. Това движение учи човека да работи за общото, за Цялото, да направи всички хора приятели и братя. Десният крак достига на 1° на Девети слънчев дом, който се управлява от знака Стрелец. Това движение учи човека да вярва в своите способности и сили, да се усъвършенства във Великото училище на Живота, в областта на знанието, философията, религията, закона. Точката, свързана с върха на Единадесети дом, достигаем с левия крак, а върха на Девети дом достигаем с десния крак. Значението е според описания вече поляритет (фиг. 20).

Освен движенията, които насочваме към десетте точки от кръга, и ъгловите движения, в Паневритмията има и други, които трудно бихме могли да отнесем към някои от тях.



Фиг. 20

Едно от най-интересните упражнения е „Тъкано“. Партньорите от всяка двойка седем пъти разменят местата си, след което мъжът, който при започване на Паневритмията е бил от външната страна на кръга, остава от вътрешната страна. Общото движение на мъжа (ума) е вляво, а на жената (сърцето) вдясно. Десният принцип раздробява Цялото. Движението му е от центъра към периферията. Левият принцип е съграждащ. Движението му е от периферията към центъра. В упражнението „Тъкано“, умът (мъжът) се насочва към съграждане на вътрешния свят на човека, а жената, която стана причина за грехопадението, е призвана да създаде нужните условия отвън, затова тя се движи вдясно, към периферията, за да работи в най-гъстата материя чрез принципа на Любовта. Любовта е единствената сила, която може да извади материята от нейната инертност и неподвижност. От условие за съществуване на човека тя ще се превърне през Новата епоха в среда за неговото усъвършенстване и проявление. Умът показва само посоката – към Бога. Учителя казва: „Движението на Божествено-то съзнание у мъжа започва отдясно и върви към ляво, а при жената – отляво към дясно. Но имайте предвид едно нещо: в Бога има само една страна. Там няма лява и дясна страна. Мъжът – принципът на Мъдростта, и жената – принципът на Любовта, се срещат

„Жезла на Меркурий“
различно време.

в Божественото съзнание.“ Поляризацията на силите е свойствена само за материалните светове. Добре е да запомним тази мисъл на Учителя и да не принуждаваме мъжа – десния принцип да се движи вдясно, поставяйки го от вътрешната страна на кръга в началото на Паневритмията, а жената съответно вляво. Когато двамата играчи са от един и същи полюс, имат право на избор.

Казахме, че в упражнението „Тъкано“ двамата партньори седем пъти разменят местата си. Числото 7 има отношение към ритъма, според чийто закон всяка проява седем пъти променя своя поляритет. Това може да се види изобразено върху „Жезла на Меркурий“. Кръстосаното разминаване на двата полюса на живота има цел: да се постигне съвършен баланс на творческата сила в човека, защото човекът вътре в себе си е единен. След като жената послушала змията в райската градина, започнала Втората култура на Земята – на познаване на доброто и злото. Учителя казва: „Сегашната култура е на жените.“ Под „жена“ в случая разбираме културата на материалното съзнание. Затова жената заема място в периферията, за да работи за повдигане на човека, който е манас, разум. Учителя говори за разумното сърце. Да постигнем в себе си разумното сърце е задача на упражнението „Тъкано“. Дватама играчи седем пъти разменят местата си – това има отношение и към еволюцията на Земята и човека.

От окултната наука знаем, че има период от 26 000 г., след който земната ос достига положението, в което се е намирала в началото на периода. На всеки 13 000 г. на Земята се извършва едно коренно преустройство, което има за цел да повдигне човешкото съзнание. Преди около 13 000 г. е потънал континентът Атлантида. Сега човечеството отново е в криза и се очакват събития, които ще променят неговия път. Има нещо симптоматично в тези 13 000 г. – 13-то упражнение, размяната на местата на двамата партньори, на двата полюса. Според индуската теория за югите (епохи от няколко хиляди години) сега човечеството излиза от епохата на Кали Юга. Може би с 13-тото упражнение Учителя отбелязва този важен момент в човешката еволюция и ни подготвя за промяната.

десен принцип – от центъра към периферията
левият принцип – от периферията към центъра

Движенията имат духовен смисъл, когато са насочени и осъзнати. Учителя казва: „Благословение за човека е това, че ръцете му са свободни от влиянието на земята, в ръцете е скрита цялата енергия.“ „Животът е непреривно движение.“ Само материята почива, само тя е неподвижна. Щом дойде животът, човек трябва да се радва, че се движи, защото движението е качество на живота. Всички движения в природата, положителни и отрицателни, са строго определени. Те се подчиняват на известни принципи и закони, затова в тях има дълбок смисъл.“

От гледище на геометричните линии, които движенията очертават, Учителя ги разделя на няколко вида:

1. По права линия – движенията са мъжки, електрични, студени, твърди;
2. По крива линия – движенията са женски, магнетични, топли, меки;
3. По вълнообразна линия – движенията са светлинни;
4. Смесени – движения, които комбинират горните основни три вида. Те също са светлинни движения.

Движенията на Паневритмията в по-голямата си част описват различни дъги или вълнообразни, огънати линии. Това показва, че мъжкото, електрично начало, има второстепенно значение. Всяка рязкост при изпълнение на упражненията ни отдалечава от духа на Паневритмията. Водещо е магнетичното начало, защото енергията на живота, на светлината се движи по вълнообразна линия.

Всеки участник в Паневритмията става център на космични сили и енергии, които влизат и излизат от тялото през ръцете, краката, главата, раменете и т.н. Учителя казва: „За пример, вие трябва да знаете каква енергия излиза от всеки пръст на ръката, както и от цялата ръка. След това, трябва да знаете към кои центрове отива и какво направление взима. Когато човек насочи ръката си навън, с това движение той действа вече върху природата и тя му отговаря. През пръстите на дясната ръка ще изпратите енергията и тя ще образува един кръг, и ще дойде към вас. През лявата ръка ще възприемете енергията. В лявата страна на човешкото тяло енергията слиза надолу, към левия крак и после по десния

крак и дясната страна се качва нагоре.“ Пристъпвайки напред последователно с десния и левия крак, ние определяме посоката на нейното движение. Енергията се движи в кръг, под напора на мисълта и чувството. Когато в първата част на едно упражнение водещ е десният принцип, а във втората част, при повторението – левият, движението на енергията излиза извън тялото чрез десния крак или дясната ръка, а при повторението, когато тръгваме активно с левия крак или лявата ръка, възприемаме изпратената енергия. Чрез последователното активизиране на двата полуса – ума и сърцето, се извършва обмен на енергии между човека и заобикалящия го свят. При съзнателния духовен живот мислите и чувствата на човека винаги са свързани с положителния полюс на двата принципа – творческия и съграждащия.

Животът има кръгова орбита във всяко едно от физическите тела на човека: физическо, етерно, астрално. Кръгът ни прави автономни, което показва, че отвънка животът ни пази. За разлика от живота, творческата сила вътре в човека се движи, очертавайки осмица. Когато затворим осмицата докрай, ние се свързваме с живота на безкрайността, на свободата и не сме повече подвластни на закона на необходимостта. Да се научим да управляваме жизнената, творческа сила в себе си е една от задачите на Паневритмията. Всяко движение трябва да бъде осмислено, почувствано, осъзнато, за което се иска нашата непрекъсната будност и духовна активност.

Учителя казва: „През палеца проектираме силите на Доброто, през показалеца – на Любовета, през средния пръст – на Правдата, през безименния – на Истината, през малкия – на Мъдростта.“

В Паневритмията ръцете описват различни дъги. Изпъкналата дъга показва активност, която насочваме навън. Вдлъбнатата дъга показва пасивност, насочена навътре. Активната дъга е свързана с принципа на Мъдростта, пасивната – с принципа на Любовета. И в двата случая човек натрупва опитност, за да придобие вътрешен устой. Съвършенството изисква двата процеса винаги да бъдат в равновесие, затова почти навсякъде в Паневритмията, в упражненията, следващи едно след друго, (ако в движенията има такива

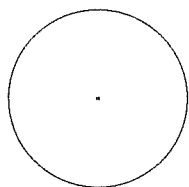


елементи), ръцете описват различни по вид дъги, например в: „Пробуждане“, „Примирение“, „Даване“. Учителя казва: „Всички енергии, които се разпръскват, се движат по изпъкнала повърхност, а всички енергии, които се събират, се движат по вдлъбната повърхност. Високите върхове (изпъкналата повърхност) представляват умствения свят, откъдето слизат идеите. Вдлъбнатата повърхност, долината, съответства на човешкото сърце. В изпъкналите форми се събира електричество, а във вдлъбнатите – магнетизъм.“

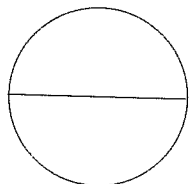
Дотук говорихме за различните движения в упражненията на „Големия цикъл“. Техните форми, съдържание и смисъл са свързани в диалектическо единство. Затова нарекохме динамизирани геометрични структури в Паневритмията геометрия на контакта. Всяко движение е свързано с проявата на определена сила в нас и извън нас. Всяка сила поставя в действие различните енергии, които са строителните материали за нашите тела. В това се състои мощта на Паневритмията. Тя има възможност да съгражда и обновява, в зависимост от силата на концентрация на участниците в свещения танц. Учителя казва: „Човек, който влиза в тази школа, трябва да е много учен, трябва да разбира много добре математиката, геометрията. Тогава вие ще виждате християнството не като буква, а като движение на сили, които слизат и се качват, и се кръстосват в разни посоки.“

Ще се опитаме да обобщим казаното до тук с подзаглавие:

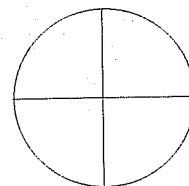
Геометрия на контакта



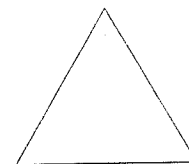
Окръжност с точка в центъра на кръга. Символ на Слънцето, на Божествения свят, на светлината и съвършенството. Образ на кръга на Паневритмията.



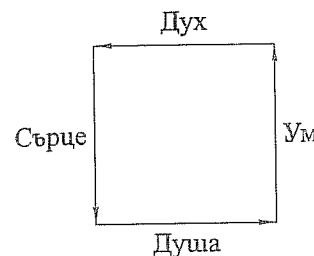
Символ на Духовния свят. Двата полукръга горе и долу символизират човешкия дух (горе) и човешката душа (долу).



Емблема на Земята, на материалния свят. Душата, разпъната върху кръста на материята.



Означава трите Божествени проявления: Бог – Дух – Син
Любов – Мъдрост – Истина
Дух – Душа – Тяло
Ум – Сърце – Воля



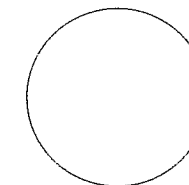
Символизира четвъртото измерение. Ум – Дух – Сърце – Душа. Работа, която е свършена.



Горна половина на кръга – символ на безкрайността. Животът в невидимите светове.



Долна половина на кръга. Символ на материалната вселена, животът на формите в различните природни царства.



Символ на възможностите на Духа, на вечното съвършенство, което носи настоящето и бъдещето.

Движения

Идеята е да съберем и подредим видовете движения на едно място, да ги изложим в определена последователност, за да улесним

тяхното възприемане като енергийни потоци, които превръщат Паневритмията в нещо повече от обикновена гимнастика – в духовно преживяване, в духовна практика. Чрез фигурите и движенията ние чертаем, рисуваме нашата бъдеща съдба.

Силите в кръга на Паневритмията са поляризирани. „Зодиахът е развитие на числото 2.“ (Г. Радев) Паневритмията също! Когато Георги Радев говори за числото 2 като основа, върху която се строи астрологичната карта, той има пред вид херметическия принцип на полярността. Всеки внимателен изследовател на Паневритмията ще открие този принцип както в движенията, така и в начина, по който са наредени отделните упражнения. Живеем в полярен свят и това се отразява в Паневритмията, за която вече казахме, че е визуален образ на Словото.

→ Какви движения има в Паневритмията?

1. Движение на полярните сили и разпределение на енергиите чрез ръцете в духовния и чрез краката във физическия свят на човека – в горната и в долната половина на кръга;

2. Движения еволюционни (напред, нагоре, надясно, навътре) и инволюционни (назад, надолу, наляво, навън);

3. Движения дългообразни, изпъкнали и вдлъбнати;

4. Завъртане на тялото на 180° Обръщане с лице към центъра на кръга и с лице към периферията на кръга;

5. Движения под ъгъл от 45° ; движения по посока към центъра на четирите тела на човека: физическо, етерно, астрално, умствено (Аза); движения под ъгъл от 90° , 120° , 210° ;

→ 6. Летене. Различно значение в упражнение № 10, в упр. „Подвижност“, в „Слънчеви лъчи“.

→ 7. Движение на тялото (пружиниране) във вертикална посока, нагоре – надолу, по оста Слънце – Земя, в упражненията: „Хубав ден“, „Колко сме доволни“, „Слънчеви лъчи“.

→ 8. Паралелни движения: успоредно движение на ръцете, и на краката и ръцете. Учителя казва: „Най-напред вие трябва да започнете с успоредните линии. Какво означават две успоредни линии? Те означават път, движение.“ В упражнението „Вдигане“ най-напред ръцете се движат нагоре – еволюционно движение – издигане

път на Мисълта – д-ние по хоризонтален път на Мъдростта – д-ние по радиуса на кръга път на Мисълта – д-ние на висшени радиуси в на съзнанието към висшите светове. След това ръцете се движат надолу – инволюционно движение.

9. Очертаване на различни фигури (виж в началото на Геометрия на контакта – фигури).

10. Движение на двойките:

а) по окръжността на кръга – в „Паневритмията“ – пътя на Любовта;

б) по радиуса на кръга – в „Слънчеви лъчи“ – пътя на Мъдростта;

в) движение на целия радиус вътре в кръга, на всички радиуси вътре в кръга – на лъчите на Пентаграма. Целият кръг е в движение – пътя на душата, пътя на ученика, пътя на Истината.

Тръбнакът трябва винаги да бъде изпълнат по вертикалната ос Слънце – Земя. Така ставаме проводници на енергията, която слиза и възлиза. Всеки трябва да се опита да усети тока на тази енергия в своето сърце, което се явява като събирателна леща на полярните движения-енергии в Новата епоха на Водолея.

Движението на ръцете е леко обтегнато. Усещането е, като че ли ги движим във вода, а духовната енергия сякаш тежи върху гланите.

Естествено е да бъде засегнат въпроса за скоростта на движенията. В голяма степен тя е във връзка с темпото. Темпото зависи от музикантите. Музикантите не могат да свирят или пеят винаги в абсолютно еднакви темпа. Темпото има своя вътрешна амплитуда, свързана с определения момент.

Ако наблюдаваме рано напролет как дърветата напъпват и се разлистват, ще забележим, че в този процес има една неуловима постепенност и плавност. В скоростта, с която упражненията се изпълняват, трябва да има нещо подобно. В мисълта скоростта е най-голяма, защото мисълта насочва енергиите. В чувството, където енергиите текат, тя трябва да бъде по-спокойна, за да създаде нужното вътрешно разположение, а тялото трябва да се движи плавно, но не отпуснато. Добре е, ако усещаме при движението на ръцете и краката съпротивлението на течащите енергии.

Учителя казва: „Ръцете – това са едно динамо, това са двата тока на една батерия и от вас зависи как ще ги поставите, за да урегулируете теченията на тялото си. Ако държите ръцете си халтаво, отпуснато, вие всякога ще бъдете слаби. Пък ако искате да бъдете във връзка с разумните сили в природата, стегнете хубаво ръцете си. Сухите хора имат обикновено много стегнати ръце. Ще бъдете в едно средно положение.“

Освен че трябва да бъдат плавни, движенията трябва да бъдат непрекъснати. Това означава, че докато музиката продължава да звучи, времето трябва да запълним със съответстващото ѝ движение. Статичното положение на тялото, неподвижните пози, инертното състояние нямат общо с Духа на Паневритмията. Когато движението спира и се прекъсва, това на духовен език означава прекъсване на съзнанието или липса на будно съзнание. Доста усилия са необходими, за да достигнем до непрекъснатото движение. Според моето разбиране, това е една от тайните на Паневритмията. Непрекъснатото движение означава да излезем от потока на живота в пространството и да влезем в потока на живота във времето.

Винаги трябва да имаме чувството за движение в цялата ръка, в целия крак, в цялото тяло, а не в отделните части. Движенията не трябва да бъдат счупени. Ако те са неориентирани и разпилени, това показва отсъствие на мисъл. Ако са компактни, това ни подсказва силна, мощна концентрация на съзнанието. Учителя казва: „Няма движение в Природата, което да е лишено от смисъл. Всички движения на ученика трябва да бъдат волеви и съзнателни. Ученикът не трябва да прави нито едно несъзнателно движение, защото всички несъзнателни движения са под влияние на изостаналите духове.“

Разстоянието между двойките в кръга и в лъчите е от особена важност. Съществува мнение, че то трябва да бъде една ръка, или един метър, за да не остане пролука – както е казал Учителя „врата, порта“, – откъдето отрицателните сили да се промъкнат в кръга и да изсмучат духовната ни енергия. Естественото разстояние между двамата партньори е две ръце. Ако това разстояние

се запази между съседните двойки, а следователно между всички двойки в кръга, те ще образуват помежду си фигурата квадрат, като всеки изграч ще заеме един от четирите му ъгли. Ако скъсим разстоянието на един метър, двойките ще образуват друга фигура – правоъгълник. В правоъгълника, за разлика от квадрата, силите на духа, душата, ума и сърцето, не са в равновесие. Квадратът е свързан с окръжността, а правоъгълника с елипсата. Окръжността има един център, а елипсата два. Паневритмията е космичен танц и ние трябва да търсим равновесието в цялата му структура. Ако се огледаме около себе си по време на игра, ще забележим, че двойките по вътрешен път търсят точно това квадратно положение помежду си, което показва, че то е най-естествено. Защо Учителя е изисквал разстоянието да бъде един метър (малко по-малко от две ръце)? Защото двойките прекалено много са се отдалечавали една от друга. Като е изисквал да бъдат по-близо, Учителя по един естествен начин ги е предпазвал от това отдалечаване. Две ръце разстояние е около 1 м. и 20 см. Защо така „на гребно“ трябва да се опитваме да обясняваме всеки детайл или мисъл на Учителя? Защото често по време на Паневритмия се чуват назидателни гласове: „Затвори портите!“ Точно този, който си позволява да прави забележки, отваря портите. Неговото съзнание не е достатъчно будно и вече е отворено за отрицателни влияния.

Може да възникне интересен въпрос: Когато нямаме партньор, можем ли да играем сами в кръга? Учителя е дал Паневритмията да се играе от двама партньори. Този въпрос изисква сериозен отговор.

Светът на третото измерение е поляризиран и начинът, по който е структурирана Паневритмията, отговаря точно на този принцип. Във висшите светове полюсите не съществуват. Съществата там живеят в единството на Духа. Те могат да играят Паневритмията отделно. Учителя, като същество от Божествения свят, играеше сам. Ние, като същества от физическия свят, играем в двойка, със своя партньор. Представите на въображението населяват друго поле, друг свят, а Паневритмията, както Учителя я е дал, е форма от света на третото измерение. Само чрез точно оп-

Във всички упражнения се тръгва с десен крак. (А при повторението - с ляв)

ределената структура на движенията можем да влезем в контакт със силите на по-високите измерения. Тук става дума за движение в широк смисъл: на мисълта, чувството и тялото. Всеки друг опит вместо контакт носи изолация. Учителя е свалил Паневритмията като колективен, а не като индивидуален танц.

Един от законите, които стоят в основата на Паневритмията, е законът на равновесието. Учителя казва: „Дето няма равновесие, там има смърт.“ Равновесието на двата полуса е необходимо, за да могат формите, съответно проявите на материалния свят, да съществуват. Затова, когато упражнението започва с дясната ръка или десния крак, при повторението винаги тръгваме с лявата ръка или левия крак.

Има едно основно правило, което се отнася за началото на всички упражнения в Паневритмията. „Във всички упражнения се тръгва с десен крак.“ (7 юли 1933 г.). Това е принцип, аксиома. Така са описани движенията във всички издадени досега паневритмични отпосочената дата до днес. В упражненията № 7, 9 и 10 този принцип е нарушен. Защо? Когато Учителя е започнал да предава Паневритмията, първите 10 упражнения са изглеждали по друг начин. Техният брой е бил 14 и са се изпълнявали със спиране след всяко упражнение. По-късно Учителя определя имената на първите 10 упражнения, свързва ги в едно цяло голямо упражнение, но не променя нотиия текст. Понеже не всяко упражнение е с четен брой тактове, някои от тях започват на ляв крак. Учителя оставя нещата на нас, бъдещите поколения, по този начин. Той не е коригирал музиката или движенията. Нека да оставим музиката да ни води. Така оставаме верни на това, което Учителя е заветал.

Казахме, че във всички упражнения основен е принципът на равновесие. Има упражнения, в които едната ръка е горе, другата долу, след което ръцете разменят местата си. Бихме могли да кажем: това е равновесие. По-скоро това е изравняване на двата полуса спрямо тока на течащите енергии. След като двата полуса са получили еднаква по интензивност, но различна по вид енергия, трябва да усетим не само натоварването на всеки от тях поотделно, но и момента на онова вътрешно спокойствие и тишина, което

взаимодействието на тези енергии донася. Как да определим този момент? Когато двете ръце са пред тялото, изпълнати успоредно една до друга, с длани, обърнати в една и съща посока, силите са в равновесие. Когато двете ръце са успоредни горе, над главата или долу, пред или зад тялото, с длани, обърнати в една и съща посока, те са в равновесие. В упражненията „Възлизане“, „Аум“, „Красота“ момента на равновесие усещаме, когато двете ръце в срещуположното си движение, в миг застанат успоредни една до друга, пред тялото, с длани надолу, на височината на сърдечната чакра. Ако успеем да отбележим този момент в нашето съзнание, в сърцето си ще усетим особено чувство на красота и блаженство. Споменатите упражнения са трудни, защото скоростта при движение на двете ръце във всеки един момент е различна. Това дава обяснение на въпроса: Защо в упражнението „Аум“ едната ръка на Учителя е горе под ъгъл 45°, а другата е успоредна на тялото. Защото ръката долу се движи с по-голяма скорост, ако приемем условно, че на снимката Учителя изпълнява упражнението „Аум“.

В упражнението „Дигане“, петото от първите десет, ръцете в началото се движат от долу нагоре. При повторението ръцете се движат отгоре надолу. В първия случай ние изкачваме енергията от нашето подсъзнание в свръхсъзнанието, а във втория енергията слиза от свръхсъзнанието в подсъзнанието. Движението на енергията трябва да бъде осъзнато, да се преживее чрез чувството, за да се материализира на физическото поле. Учителя казва: „Понеже мъжът е направен от пръст, взета от земята, трябва да върви от долу нагоре. Понеже жената е направена от реброто на мъжа, трябва да слиза отгоре надолу.“ Става дума за пътя на двата основни вида енергия. Мъжът – принципът на ума, Мъдростта, се движи нагоре, към Бога, а жената – принципът на сърцето, Любовта, се движи надолу, към земята. Затова в упражнението „Тъкане“ жената – вътрешният принцип (реброто) се движи навън, към периферията (земята).

От гледище на музикалната структура, движенията се определят от времената в такта. Обиковено движенията започват на силно време в началото на такта. Ако упражнението се състои от

Седен еволюционни периода

дванадесет такта, а ние правим тринадесет или четиринадесет движения, по принцип това показва, че не усещаме точно пулсацията на движенията във времето, което в случая тече като музика.

→ Често при упражнението „Чистене“ се забелязва разминаване между силното време в такта и началото на движението, което се пада на лъв крак. Упражнението се играе твърде свободно, без нужната концентрация. Упражнението „Чистене“ не е „Летене“, където имаме по-голяма свобода.

При всяка крачка ние правим контакт с трите свята – Божествения, духовния и материалния. Отначало стъпваме с върховете на пръстите – Божествения свят, ако е необходимо, след това на цялото стъпало – физическия свят. За човешкото съзнание е важна идеята, която може да се осъществи на Земята. Начинът, по който стъпваме, е свързан с процеса на осъществяване. Упражненията „Колко сме доволни“ и „Слънчеви лъчи“ се играят изцяло на пръсти, петите не докосват земята.

Участниците в Паневритмията трябва да бъдат като нестинарите, защото кръгът е огнен, пламтящ и светещ. Учителя казва: „Ще дойде ден, когато думите, които ви говоря, ще светят и горят, и вие ще играете ръченица.“

Възможно ли е да не се играят всички упражнения, да се прескочат някои от тях? Ето какъв съвет дава Учителя: Когато нямате време, ще изиграете първите 10 упражнения и след това всички нечетни номера. На следващия ден ще изиграете първите 10 упражнения и всички следващи четни номера. Ако разполагате със съвсем малко време, ще изиграете от първото до 13-тото упражнение включително – упражнението „Тъкане“. Защо Учителя включва задължително 13-тото упражнение? Сигурно има много и различни отговори. Ще се опитам да изложа моята гледна точка. В упражнението „Тъкане“ играчите във всяка двойка 7 пъти се разминават при страничното движение, като накрая сменят местата си. Когато стане дума за числото 7, винаги разбираме, че има скрит смисъл, някаква тайна, нещо по-специално. Седем са периодите, в които се извършва еволюцията на Земята и човека: Сатурнов, Слънчев, Лунен, Земен, Юпитеров, Венера и Вулканов. Във всеки период чо-

вешкият организъм придобива нови качества, нови тела. В първия период, Сатурновият, човек се сдобива с първите образувания на физическото тяло, например сърцето. Във втория период, Слънчевият, човек придобива етерно тяло. В третия период, Лунният, човек придобива астрално тяло. През Земен период се ражда умът или Азът. Човек притежава вече всички тела, но той не владее техните сили и енергии. В Юпитеровия период човек ще овладее силите на астралното си тяло и то ще се трансформира, ще еволюира на едно по-високо ниво. През Венериния период човек ще овладее силите на етерното си тяло, то също ще еволюира. През Вулкановия период човек ще овладее силите на физическото си тяло и ще стане господар на своята космическа съдба, ще се слее със своя небесен Баща. Завършвайки с упражнението „Тъкане“ – 13-тото по ред, Учителя ни свързва с цялата минала и настояща еволюция на Земята и човека.

Големият цикъл

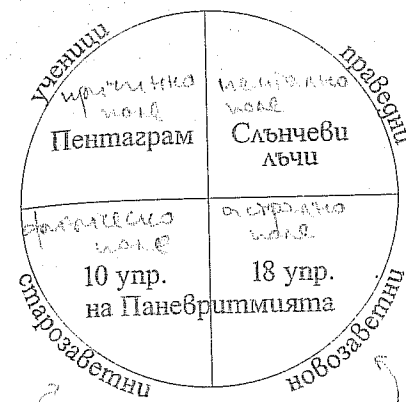
„Големият цикъл“ се състои от упражненията на „Паневритмията“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“. В този ред те се изпълняват с малка пауза, непосредствено едно след друго. „Големият цикъл“ е Цялото, а когато говорим за Цялото, имаме предвид кръга. Следователно „Големият цикъл“ обхваща целия кръг, а трите по-малки цикъла – отделни части от него. Необходимо ли е да разполагаме упражненията в кръга? Цялото и кръга са идентични. Цялото не е мъртъв сбор от величини. То е изпълнено с живота на своите части. Кръгът е жив, в неговите сектори пулсират различни сили и енергии, или животът чрез кръга се проявява в многобройните измерения на пространството и времето. Да намерим мястото на всяко едно упражнение в кръга, да открием силите и енергиите, с които то е свързано – това е задачата, която си поставяме в тази глава.

Хоризонталната ос разделя кръга на две половини. Долната половина, под хоризонта, е свързана с проявата на живота в материалните полета – физическо и астрално. Горната половина е Небето, светът на Духа. Под хоризонта, в материалните сфери – физическа и астрална – поставяме упражненията на „Паневритмията“. Над хоризонта, в сферите на Духа – ментална и причинна – поставяме упражненията на „Слънчевите лъчи“ и „Пентаграма“.

Вертикалната ос диференцира упражненията допълнително. Първата четвърт от кръга свързваме с първите 10 упражнения, втората четвърт – с останалите осемнадесет упражнения на „Паневритмията“, третата четвърт – с упражненията на „Слънчевите лъчи“ и четвъртата четвърт – с „Пентаграма“.

Към първата четвърт на кръга (първите 10 упражнения) отнасяме проявите на физическото поле. Тук действат силите, свързани със старозаветния живот на човека. Към втората четвърт на кръга (останалите 18 упражнения от „Паневритмията“) отнасяме проявите на астралното поле. Тук действат силите, свързани с новозаветния живот на човека. Към третата четвърт на кръга („Слънчеви лъчи“) отнасяме проявите на менталното поле.

Небето Светът на Духа



Фиг. 21
материални полета

Тук действат силите, свързани с живота на праведния. Четвъртата четвърт на кръга е свързана с причинното поле. Тук се проявява животът на ученика. В четвъртата четвърт поставяме упражнението „Пентаграм“ (фиг. 21).

Дали това разделение не е пресилено, самоцелно? Учителя казва: „Упражненията на Паневритмията са като преддверие за Божествения свят. Някои от движенията на Паневритмията влизат в Божествения свят, други в духовния, трети във физическия. Научете се да ги играете правилно.“ Учителя е разграничавал упражненията. Това ни дава основание да търсим строгата логика на Божествения закон, според който нищо не е случайно, но се подчинява на Принципа на причини и последствия. В „Големия цикъл“ има една последователност на развитието, която започва с упражнението „Пробуждане“ и завършва с упражнението „Пентаграм“. Това развитие свързваме с пътя на душата през четирите полета: физическото, астралното, менталното и причинното. Сигурно ще възникне въпросът: Какъв смисъл има днес да се играят упражненията, за които казахме, че имат връзка с живота на старозаветния човек, когато човешкото съзнание вече е излязло от процеса на инволюцията? Учителя казва: „Старозаветният живот тече във вашите жили, в дебелото черво. Вие не можете да се избавите от старозаветния живот. Следователно той носи ред противоречия в себе си, от които вие не можете да избягате.“ Във всеки от нас дремят силите на този живот като наследство от миналото. Колкото и в малка степен да е това, необходимо е силите и енергиите на старозаветния живот да се раздвижат, да се трансформират, да преминат в по-висока октава. Учителя казва: „В старозаветния живот вие ще изкупите греховете си и ще се мъчите. В новозаветния живот вие ще се усъвършенствате. В живота на праведния

ще помагате на другите, а когато дойдете на Земята като ученици, ще изучавате първото правило, чрез което Любовта може да се прояви в нашия живот. Вие ще бъдете тъй снисходителни към другите, както и към себе си.“

Старозаветните са хора на завистта и отмъщението, затова на Земята те се мъчат. Новозаветните са души, все още не овладели емоционалната си природа, затова на Земята те страдат. Праведните са надарените, талантивите, гениалните, които идват да служат на по-високи нравствени идеали. Техният живот е изпълнен с разочарования. Учениците са ятото, което следва своя Учител и работи за осъществяване на неговата мисия на Земята, работниците на Божествената нива.

Силите на четирите вида живот се проявяват във всеки един от нас. Добре ще бъде, когато играем Паневритмия, да преминаваме съзнателно от един живот в друг, според закона на пропичащите енергии, защото те си взаимодействат по определен начин. Животът на ученика слиза в живота на новозаветния, а животът на праведния слиза в живота на старозаветния. Животът на новозаветния се стреми към живота на ученика, животът на старозаветния се стреми към живота на праведния.

Първите 10 упражнения поставихме в четвъртината на кръга, свързана с физическото поле, с живота на старозаветния човек. Това означава, че чрез тях ние се учим да преодоляваме инертността на физическата материя, за да излезем от живота на претопото измерение и да влезем в живота на четвъртото, което е измерение на по-лесно подвижната астрална материя. Те са в началото на съзнателния път на душата към Бога. Играят се без спиране, като едно цяло, голямо упражнение, което помага на концентрацията на съзнанието, защото в гъстата материя концентрацията е най-трудна. Чрез първите десет упражнения изминаваме първите две стъпки от човешкото развитие, които Учителя нарича Обръщане към Бога и Покаяние.

Упражненията на „Паневритмията“ от № 11 – „Евера“, до края – № 28 – „Промисъл“, поставихме във втората четвърт от кръга, свързана с астралното поле, с живота на новозаветния. В

новозаветния живот човек се съблазнява, понеже се движи между двата полюса – добро и зло, вяра и безверие. Чрез тези упражнения изминаваме следващите две стъпки от развитието, които Учителя нарича Спасение и Възраждане.

Единадесетото упражнение е „Евера“. Какво означава тази дума?

„Ев“ – Висшият принцип, от който произтича животът, наричаме го Бог. Учителя казва: „Ева е принцип на раждането.“

„Е“ – гласол, действие;

„Ра“ – Слънцето

„Евера“ – означава „Роден от Слънцето“ или „Бог е Слънцето“. Свързахме вторите осемнадесет упражнения с живота на новозаветния. Не е излишно да кажем, че първите християни са посрещали изгрева на Слънцето и са пели химни на възхвала към видимия образ на Бога в нашата слънчева система. Някой може да каже: Последователите на Орфей, на Питагор също са посрещали изгрева на Слънцето. Макар живели столетия преди Христос, те не са били старозаветни хора. Тяхното съзнание в хода на еволюцията отдавна е преминало този етап.

Двадесетото упражнение е „Побеждаване“. То е последното от един малък цикъл от 10 упражнения, който започва с „Евера“. Побеждаваме нисшия астрал чрез усилен духовна работа, изминаваме стъпката Спасение. Упражненията от „Евера“ до „Побеждаване“ са чистилището, където човешката душа се разплаща, усъвършенства и спасява.

Следващото упражнение е „Радостта на Земята“. Земята е нашето тяло. Радва се човешката душа, радва се, че напуска света на съблазнителите и възлиза в областта на висшия астрал, първото небе, където лекува своите рани в света на изкуството. Първото небе е мястото, където душата се възражда. Чрез упражненията от „Радостта на Земята“ до „Промисъл“ изминаваме стъпката Възраждане.

Двадесет и осмото упражнение е „Промисъл“:

„Да пребъде Божият мир“ – примиряваме двата полюса на живота – духа и материята, като съединяваме двете ръце горе над главата при думата „Мир“;

„Да изгрее Божията радост“ – радваме се, че ни озарява Божествената Любов и светлина – поставяме ръцете с върховете на пръстите си върху хилядолитника при обливането – „и Божието веселие в нашите сърца!“ – Бог е заменил каменното ни сърце с ново, изтъкано от Любов, на което пише Закона си, и Бог се весели в нашето сърце.

Упражненията на „Слънчеви лъчи“ поставихме в третата четвърт на кръга, свързана с менталното поле, с живота на праведния. Тук се учим да подчиняваме своя личен живот, да насочваме своята енергия в служба на обществото, на колектива. Праведният работи чрез мисълта си с материалните форми в областта на науката, изкуството, философията, религията, закона. Той среща съпротива поради инертността на физическата материя. В тази борба праведният преживява разочарования и започва да търси смисъла на живота в по-високите полета на своето съзнание. Ларгетото „Ти си ме, мамо, човек красив родила“ свързваме с висшата трансформация, която се извършва в неговата душа. Ларгетото е химн на новораждането. Новороденият, минал през огън и вода, застава чист като дева пред своя небесен Баща. Чрез „Слънчеви лъчи“ изминаваме петата стъпка от развитието, която Учителя нарича

Новораждане.

Учителя е дал музиката на „Слънчеви лъчи“ в размер 7/16. Седем е число на ритъма, чрез който Мъдростта направлява пътя на еволюцията. Числото 16, което също е 7 ($1+6=7$), раздробява цялото според принципа на полярността: всяка достигната стойност отново се поляризира 2 – 4 – 8 – 16 и т.н. Поляризацията бихме могли да превърнем в градуси от кръга. Разделяме 360° на 16 и получаваме $22^\circ 30'$. Числото 22 има отношение към активността на Слънцето и нейната цикличност, съответно и към заглавието „Слънчеви лъчи“ и към силата, с която идеите се осъществяват на физическо поле. Учителя казва, че в упражнението „Слънчеви лъчи“ можем да открием ритъма на слънчевата светлина. В света на мисълта,

където поставихме това упражнение, Любовта се проявява като Сила. Праведният възприема тази Сила, за да работи. Виждаме как вторият принцип – на съответствието – действа на всички нива: от заглавието, през размера на музиката, до вътрешния смисъл.

Числото 22 има и друго значение. В него двата полюса на живота се примиряват чрез Любовта. В народопсихологически план, тази е ролята на България и българския народ за духовното повдигане на човечеството, защото размерът 7/16 е типично български и почти не се среща в музиката на другите народи. Когато българите се помирят, ще се помири целият свят.

„Пентаграма“ поставихме в четвъртата четвърт на кръга, свързана с причинното поле, с живота на ученика. В петте лъча е проектиран пътят на човешката душа. По лъча на Истината тече животът на новозаветния, по лъча на Правдата – животът на праведния, а животът на ученика започва по лъча на Любовта. Тук кандидатът за посвещение преживява един от най-трудните изпити – на праведния Йов. От този момент Йов не е вече праведен, но ученик. Ученикът минава през стъпката Посвещение. Основателен е въпросът: Защо като се движим по лъча на Истината, отново трябва да преживяваме живота на новозаветния, а по лъча на Правдата – живота на праведния? При всяка нова стъпка на посвещение става едно преповторение на изминалите етапи. Това е основен окултен закон, който е свързан с процесите, които се извършват на материално и духовно ниво.

Като играем упражненията на „Големия цикъл“, ние проектираме в бъдещето, стотици години напред, пътя за повдигане на човешкото съзнание.

Учителя казва: „Идеята трябва да мине през човешката душа, да се превърне в чувство. Идеята трябва да се превърне в сила, т.е. да влезе в ума, да придобие известна форма. И най-после, идеята трябва да влезе в причинния свят, да стане принцип.“

Всяко движение е идея, всяко упражнение е идея. Упражненията на „Паневритмията“, „Слънчевите лъчи“ и „Пентаграма“ са отделни идеи, които намират своя единен смисъл в „Големия цикъл“.

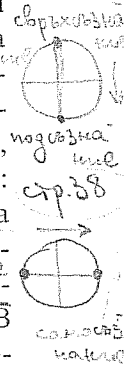
Тон, тоналност, цвят

Паневритмията, през погледа на ясновидеца, представлява феерия от тонове, багри, цветове, движения, които изпълват кръга и пространството около него. Цветовите се преливат, потапят ни в духовните и материалните сфери, водят душата чрез чувството и мисълта нагоре. Цветовите се проявяват в седем октави. При стъпката Обръщане към Бога те светят със своята физическа светлина в първата си октава; при стъпката Покаяние – във втората си октава; при стъпката Спасение – в третата си октава; при стъпката Възраждане – в четвъртата си октава; при стъпката Новораждане – в петата си октава; при стъпката Посвещение – в шестата си октава; при стъпката Възкресение – в седмата си октава. По този начин всеки цвят се проявява със своите неизброими нюанси. Краските имат своя първообраз в музиката, тя е факторът, който ги поражда. Музиката и багрите намират своето единство в движенията. Музиката слиза от света на мисълта, краските – от астралния свят, а движенията са свързани с физическото поле. Всичко в човека се движи в различните нива на неговото съзнание.

Ако направим тонален анализ, или според терминологията на Учителя, ако проучим гамата, в която звучи всяко едно упражнение, ще стигнем до определени заключения в две посоки: според името на тоналността и според нейния вид: мажор-минор. Името ще ни даде цвята, в който свети всяко упражнение. Учителя казва: „Силата на песента зависи от цвята, който се получава след нея.“ И още: „Движението на етерните светлинни вълни е Паневритмия. Червените, портокаловите, жълтите и прочие лъчи на светлината имат свои движения, своя музика.“ Във връзка с вида на тоналностите (мажор-минор), Учителя казва: „Духовните мотиви обикновено са в мажорни гами. В природната музика няма минорни гами. Тях ги е създал човекът, като резултат на своите болезнени и тъжни състояния. Минорните гами са на физическия свят, а мажорните гами са на духовния свят.“ Всяко упражнение, което звучи в мажорна тоналност, ни свързва със светлината на духовния свят, като сила – с

възходящия полюс на мисълта и чувството, с радостта, а като процес – с еволюцията. Всяко упражнение, което звучи в минорна тоналност, ни свързва с физическото поле, като сила – с низходящия полюс на мисълта и чувството, със скръбта, като процес – с инволюцията.

В главата Големият цикъл казваме, че учениците работят за пробуждане на човешкото съзнание. Техните усилия са насочени към колективното подсъзнание, където се проявява животът на новозаветния. Това е едната ос: свърхсъзнание – подсъзнание, по която слизат импулсите на Духа. Праведните, чрез мисълта, се опитват да трансформират формите и проявите на физическото поле, което свързахме с живота на старозаветните. Това е втората ос: самосъзнание – съзнание, на инертните сили, които се стремят да кристализират духовните прояви. Интересно е да проследим тоналния план на двете полярни оси. Вертикалната ос е свързана с „Пентаграма“ и упражненията от № 11 до № 28 на „Паневритмията“. В „Пентаграма“ силите са балансирани. Мажорната и минорната тоналност са в равновесие. Мажорното звучене създава впечатление за пребес, защото мажорният дял се повтаря и обхваща минорния. Тоналността е до-мажор – до-минор – до-мажор. „Пентаграмът“, който свързахме със стъпката Посвещение, звучи в най-високата октава на червения цвят. Чрез него черпим енергия от силата-живот, която тече между центъра и периферията на кръга. Ученикът посява семето на Божествения живот в себе си. По вертикалната ос се извършват най-активните процеси на трансформация. На другия ѝ край поставихме упражненията, свързани с живота на новозаветните. Новозаветните се намират в най-драматичната, повратна точка, когато инволюционният период преминава в еволюционен. За да се извърши този преход, Бог изпрати на Земята своя единороден син – Христос. От всички осемнадесет упражнения четири са в минорна тоналност, тринадесет в мажор, едно е неутрално, в смисъл – вътрешно балансирано. Духовният импулс е почти изцяло мажорен, зареден с Христова сила и мощ. Той слиза в центъра на Паневритмията чрез трите упражнения – „Мисли“, „Аум“, „Изгрява слънцето“. И както идването на Христос обвърна



→ колелото на човешката еволюция, така чрез упражненията „Мисли“, „Аум“, „Изгрява слънцето“ човешката душа тръгва по пътя на своето възлизане нагоре, към Бога. Не е случаен фактът, че единствено в тези три упражнения текстът и музиката са дадени от Учителя. Веднага след тях следва основният минорен раздел, свързан с левия принцип (на сърцето) – упражненията „Квадрат“, „Красота“, „Подвижност“. От гледна точка на центъра, трите минорни упражнения се намират непосредствено вляво, както сърцето е леко отклонено вляво. Те създават поле на вътрешно напрежение, което има за цел да концентрира силата и духовната мощ, която донесят упражненията „Мисли“, „Аум“, „Изгрява слънцето“. Носител на тази сила са тоналностите ми-минор – си-минор, свързани по линията мисъл – Дух, жълт – виолетов цвят. Упражнението „Квадрат“ е в тоналност ми-минор, която свързваме с жълтия цвят. Упражненията „Красота“ и „Подвижност“ са в тоналност си-минор, свързана с виолетовия цвят. Така Христовият импулс слиза в центъра на Паневритмията – упражнението „Аум“, а чрез трите минорни упражнения – „Квадрат“, „Красота“, „Подвижност“ – достига до сърдечния свят на човека.

→ Осемнадесетте упражнения от № 11 до № 28 свързахме с астралната четвърт на кръга, с нейния център (15° на знака Лъв) и с упражнението „Аум“, което нарекохме сърце на Паневритмията. В 15° на знака Лъв се е образувало сърцето като център на яйцевидното тяло на човека през Сатурновия период. Упражнението „Мисли“ се проектира в упражнението „Квадрат“. За да се справи със силите на квадрата, човек трябва да се научи да мисли. Упражнението „Аум“ се проектира в упражнението „Красота“. Светът на Духа е най-възвишеният и красив свят, с който човек може да влезе в контакт. Движенията на ръцете в двете упражнения са сходни. Упражнението „Изгрява Слънцето“ се проектира в упражнението „Подвижност“. Визреба има движение, което е определящият фактор в живота. Чрез първите три упражнения Духът носи сила и мощ. Чрез вторите три упражнения възприемаме в сърцето – подсъзнанието – посланието на Духа. Естествено следва упражнението „Побеждаване“. Само духовната сила в човека може да побежда

„Мисли“, „Аум“, „Изгрява слънцето“
„Квадрат“, „Красота“, „Подвижност“

ва. В този момент трябва да бъдем будни, за да преживеем мощния духовен импулс с цялата си душа. С упражнението „Побеждаване“ се освобождаваме от материята на нисшия астрал, от чистилището, излизаме от стъпката Спасение и възлизаме нагоре, към първото небе, в стъпката Възраждане.

Музикантите още по времето на Учителя, а и сега, изпълняват упражненията „Красота“ и „Подвижност“ в тоналност ре-минор, вместо в тоналност си-минор. По този начин всичко, което казахме по-горе, губи своя смисъл. Тоналните отношения, чийто дълбок вътрешен смисъл не познаваме, трябва да запазим от гледище на Цялото така, както Учителя ги е дал в Паневритмията, издадена през 1941 г. На нито едно друго място в „Големия цикъл“ не се появява тоналност си-минор или мажор. Както виолетовият лъч не може да отсъства между цветовете на дъгата, така и неговото съответствие – тоналността си-минор в случая, не може да отсъства от музиката на Паневритмията, за да не се наруши вътрешната цялост и устойчивост на цикъла.

От осемнадесетте упражнения, шест – „Скачане“, „Аум“, „Хубав ден“, „Колко сме доволни“, началото на „Стъпка по стъпка“ и „Наранина“ – са в тоналност до-мажор. Тя звучи, свети в червен цвят, съответно в червен цвят светят и горните шест упражнения. Тонът „до“ е свързан с подтика на Любовта в материалните светове. Червеният цвят активизира силата в човека, носи импулсивност и жертвоготовност. Вибрациите на червения цвят са с най-голяма дължина на вълната в сравнение с другите цветове. Чрез тях духовната енергия се превръща във физическа. Вибрациите на червената светлина са пътят, по който силата на живота се влива във физическото тяло на човека през опашната чакра Муладхара. Затова нейният цвят е червен.

Упражнението „Колко сме доволни“ в Паневритмията, издадена в 1941 г., е дадено от Учителя в тоналност до-мажор. Може би за по-голямо удобство, музикантите го изпълняват досега в тоналност сол-мажор. Тоналността сол-мажор свети в светлосиня краска, която ни издига високо в света на мисълта. Това упражнение е български народен танц – ръченица. Неговата динамичност

във всички случаи е много по-близо до червения край на спектъра, отколкото до синята му част.

За музикантите няма да е трудно да се върнат към основните тоналности, които Учителя е дал в споменатото издание.

Упражненията „Изгрява слънцето“, „Побеждаване“, „Радостта на Земята“ са в тоналност сол-мажор. Както казахме, тя звучи, свети в светлосин цвят, който носи вяра, успокоение и разширение за ума, активизира духовния стремеж на човека, извисява, повдига неговото съзнание. Душата разцъфтява в лъчите на светлосиния цвят, както първите пролетни цветя разцъфтяват на фона на синьото снежно небе. Този цвят е свързан с чакрата Вишудха при ларинкса.

Упражненията „Евера“, „Запознаване“ и вторият дял на „Стъпка по стъпка“ са в тоналност фа-мажор. Тя звучи, свети в зелен цвят, който стимулира растежа, носи надежда и мистично разположение за душата. Свързан е с чакрата Анахата в центъра на гръдния кош, срещу сърцето.

Упражненията „Красота“ и „Подвижност“ са в тоналност си-минор. Тя звучи, свети във виолетов цвят. Виолетовата крас-ка е с най-интензивни вибрации. Носи сила и духовна мощ. Поради минорната тоналност, силата е насочена към преодоляване на вътрешната нестабилност, свързана с материята на нисшия астрален свят. Виолетовият цвят е свързан с чакрата Сахасрара, върха на главата.

Упражненията „Тъкane“ и „Мисли“ са в тоналности съответно ре-минор и ре-мажор. Те звучат, светят в портокалов цвят, който е цвят на движението, творчеството, на човешката индивидуалност. Портокаловият цвят динамизира растежа на силите в човешката душа, духовните качества получават чрез този цвят своята храна. Двете упражнения „Тъкane“ и „Мисли“ се изпълняват едно след друго. Те са свързани с един и същ процес – изграждане на новото мислецо, разумно сърце на човека – процес, на който упражнението „Тъкane“ е физическия, а упражнението „Мисли“ – духовния полюс. Тонът „ре“ е тон на сърцето, а портокаловият цвят уравновесява екстатичната импулсивност на червения цвят и студена-

та логичност на жълтия. Когато двата полюса достигнат своето равновесие в човешкото сърце, душата е готова за своята първа среща с Духа. Не е случайно, че следващото упражнение е „Дум“. Портокалов е цвета на чакрата Свадхистана. Тя е разположена под пъпа.

В упражнението „Стъпка по стъпка“ втората тоналност е ла-минор. Тя звучи в тъмносин цвят, който носи идеализъм, духовен подем на чувството. Възвишената Любов на тоналността ла-минор е насочена към физическото поле, където в човешката душа трябва да узреят плодовете на тази Любов. Индигово-синьото е свързано с чакрата Аджна, междувеждието.

Хоризонталната ос свързваме с 10-те упражнения на „Слънчеви лъчи“ и с първите 10 упражнения на „Паневритмията“.

При „Слънчеви лъчи“ тоналният план е единен. Всички упражнения са в минорни тоналности. Това показва, че човешката мисъл работи предимно с материалните форми. Работата е трудна поради твърдостта и слабата отзивчивост на физическата материя към духовните импулси. Минорната тоналност показва още, че праведният страда. Учителя казва: „Този, който раздава правда, не може да бъде обичан.“ Тоналностите, в които звучат упражненията на „Слънчеви лъчи“ са ре-минор и сол-минор. Тоналността ре-минор свети в портокалов цвят, който, както казахме, носи движение и творчество, динамизира растежа на силите в човешката душа. Тоналността сол-минор свети в светлосин цвят, който носи вяра, извисяване на духовния стремеж и е свързан с процеса разцъфтяване. Чрез упражненията на „Слънчеви лъчи“ в човешкото сърце поклъва разумността, а мисълта се разцъфтява, за да може човек да мине през Школата на земния живот, да се научи да служи в трудните материални условия на най-висшия принцип в живота – Любовта.

В другия край на хоризонталната ос самосъзнание-съзнание, поставихме първите 10 упражнения на „Паневритмията“. Интересно е, че пет от тях са в минорни и пет в мажорни тоналности. Минорът обхваща мажорните тоналности и създава впечатление за превес, както физическата материя създава впечатление, че е бездесъща. Упражненията са балансирани и са във вътрешно рав-

новесие. На физическото поле, с което свързахме тези упражнения, равновесието означава живот.

Пет от упражненията са в тоналност ла-минор, две са в тоналност ла-мажор и три в тоналност ре-мажор. Преобладаващият е тъмносиният, който вътре в себе си е поляризиран: ла-мажор – ла-минор. Учителя казва: „Ла е тон на живота. В него са условията човек да постъпва правилно.“ Постъпките на старозаветния са били регламентирани от Закона, затова неговите възгледи за живота са твърди като почвата. Когато Христос слеза на Земята, казва, че не носи мир, но меч. С инертната и неподатлива вътрешна природа на старозаветния човек е необходимо да се воюва. Тоналността ла-минор – ла-мажор свързахме с идеализма, духовния стремеж и проявите на Любовта на физическото поле. Виждаме как най-висшата сила – Любовта слеза, за да направлява процесите в най-ниското поле – физическото. В това също има елемент на равновесие.

Тоналността ре-мажор, в която са дадени трите упражнения: „Отваряне“, „Освобождаване“ и „Пляскане“, свети в портокалов цвят. Тя е свързана с чувството, творчеството и човешката индивидуалност.

Всяко едно от упражненията на „Големия цикъл“ свети с цвета на своята тоналност. Значението на цвета на тоналностите е еднакво, но в различните части на кръга то има различен смисъл.

„Големият цикъл“ започва с Десетте упражнения, в които, макар и вътрешно балансиран, превес има минорното звучене, и завършва с „Пентаграм“, в който, макар и вътрешно балансиран, превес има мажорното звучене. Такъв е пътят на душата – от скръбта към радостта, търсейки равновесие и единение с Бога.

Тук съвсем бегло засегнахме значението на цветовете, за да покажем още една посока за всеки, който иска да проникне по-дълбоко във вътрешния свят на „Големия цикъл“.

Големият цикъл и пътят на душата

Пътят на човешката душа е свързан с процеса на одухотворяване на материята. В този процес Паневритмията е основен метод в школата на Учителя Бейнса Дуно.

Двуизмерната форма на кръга е уникална, защото в нея е проектирана спиралата на развитието. Целият свят е една гигантска спирала, в която се вместили и развиват милиарди други по-малки спирали, свързани с живота на различните галактики, слънца, планети, индивиди. Ако изолираме един сектор от тази спирала, попадаме в живота на определено пространство и време, в проявите на определен тип съзнание. В следващата извивка пространството и времето ще бъдат други, съзнанието също. За голямата спирала това е малък епизод от Драмата на Живота.

Цялото пространство е проникнато от всеобщия космичен ритъм, на който се подчинява животът, или от панритъма. Цялото пространство е проникнато от силата и мощта на Словото, чрез което Великият Космичен Разум е сътворил живота, или от Паневритмията. В този смисъл Паневритмията е визуален образ на Словото. Тя е обмен, връзка между световите. Основополагащите принципи на нейните движения са еднакви за цялото живо пространство, за цялото Битие. Затова мястото на упражненията е строго определено в общия план, в глобален смисъл.

В тази глава ще се опитаме да разберем смисъла на всяко упражнение и връзката му с Цялото, значението на всяко движение и неговото духовно съответствие във вътрешния свят на човека. Стремежът е да избегнем в максимална степен повторение на даденото вече значение на упражненията в издадените досега Паневритмии, да прибавим нещо ново.

1. „Пробуждане“

Числото 1 е Началото, „Господ, Който е създал света.“ Навън е пролет. Слънчевите лъчи докосват душата и я пробуждат. Думата пробуждане изразява точния смисъл, който се крие зад числото едно.

Поставяме ръцете с леко свити пръсти върху раменете. Раменете са място за връзка със силите и енергиите на Ангелските перархии. Учителя казва: „Когато светът се пресъздава, ангелите пеят.“ Чрез упражнението „Пробуждане“ започва да се пресъздава нашият вътрешен свят. Импулсът на началото идва от раменете, от Ангелските светове. Тръгваме напред с десния крак – принципа на Мъдростта, на ума. В същото време, с дъгообразно движение на двете ръце, достигаме линията на окръжността, на аурата, която очертахме като кръг около тялото. Тя, от една страна, ни отделя като индивиди, а от друга, ни свързва със силите на Големия космичен живот. Линията на нашата аура е границата между микро- и макросвета. Ръцете се движат с длани надолу. Дланта е пасивната част на ръката. Когато ръцете са опрени с върховете на пръстите върху раменете, ние възприемаме идеите, свързваме се със силите и енергиите на ангелските светове. Когато ръцете достигнат линията на аурата, изпънати в крайно положение, те предават импулсите, които носят, на Земята – нашето тяло – и възприемат нейните енергии. След това ръцете се връщат на раменете. При движението си те очертават силно изпъкнала дъга, което показва, че творческият импулс е с голям вътрешен заряд, с потенциална мощ.

Казахме, че ръцете са свързани с принципа на ума, на Мъдростта и волята, с творческото начало. Идеята да се сътвори новия човек започва да се движи между точките на своето проявление и осъществяване.

Търсейки смисъла на това движение, повечето източници от времето на Учителя го описват като „даване“, може би поради факта, че при движението си дланите се обръщат надолу, когато ръцете достигнат хоризонтално положение. Не бива да се изпуска факта, че първоначално Учителя е показал упражнението с длани нагоре. В Паневритмията има само едно упражнение, свързано с този принцип, и то се нарича „Даване“. Във всички останали упражнения, при които движенията имат нещо общо с даване, трябва да потърсим допълнителен смисъл. Всеки следващ момент е носител на нещо различно и ново, така както е в самата природа. Факторът, който ни буди, е Слънцето. То е, което раздава, а ние получаваме. Слънчевите лъчи

„носят сила и живот“ – такъв е текстът. Когато говорим за Слънцето, имаме предвид напредналите Същества, които го обитават. Пръстите докосват раменете – раменете в човешкото тяло са представители на Ангелските чинове. Движението означава, че определен клас от Ангелските същества ни дарява с нов тип съзнание, което трябва да изпълни духовната ни същност, за да се роди новият човек (длани, обърнати нагоре) и да предаде това съзнание на своите близки (длани, обърнати надолу) – това е даването. Този процес започва с упражнението „Пробуждане“ и завършва с упражнението „Пентаграм“ и ние ще го проследим в неговото развитие.

Когато ръцете са изпънати, заедно с тялото и главата те образуват кръст. Чрез кръста двете оси – двата принципа: Духът и плътта – взаимно се противопоставят. Конфликтът е изразен най-силно на физическото поле, затова кръстът се среща в почти всички от първите десет упражнения.

Тоналността, в която звучи упражнението „Пробуждане“ е ла-минор. Тонът „ла“ носи силен духовен импулс. Неговите вибрации са изключително интензивни. Поради минорната тоналност активността се проявява на физическото поле. Паневритмията започва с минорна тоналност. Това не е случайно. На Земята съзнанието се движи от материята към Духа, от минорната тоналност към мажорната. Тонът „ла“, който дава името на тоналността, е свързан с тъмносиния, индиговия цвят – с Любовта като прозрение и интуиция. Единствената сила, която може да извади материята от нейното спящо състояние, е Любовта. Така у нас започва да се създава новият човек. С няколко мащабни црихи в движенията и музиката Учителя поставя с упражнението „Пробуждане“ началото на един труден и дълъг процес, който започва със стъпката Обръщане към Бога и завършва с упражнението „Пентаграм“ (което е в тоналност до-мажор) – стъпката Посвещение.

2 – „Примирение“

Второто упражнение е „Примирение“. Числото 2 е свързано с принципа на Любовта. Любовта примирява, обединява полюсите на живота. Учителя казва за числото 2: „Да можеш да примириш себе

си с другите. Затова „Примирение“ е второто упражнение, което според Учителя означава мир, тишина.

Ръцете са опрени с върховете на пръстите си, пред гърдите, срещу сърдечната чакра. С леки движения, описващи вдлъбната дъга, те се разтварят в страни, като достигат линията на нашата аура. Вече казахме, че тя е граница между микросвета и макросвета. Примирението е процес, който започва вътре в човешкото сърце, разгръща се, като обхваща все повече и повече обекти. Меките дъговидни линии показват, че човек е готов да възприеме идеята на примирението. Крайната цел е да се примирим с Бога. Когато достигнат крайната точка на страничното движение, двете ръце, заедно с тялото и главата, образуват кръст. Кръстът е свързан с противоречието Дух – материя. Тези два полюса трябва да примирим вътре в себе си и извън себе си.

Упражнението звучи в тоналност ла-минор. Тонът „ла“, както казахме, е свързан с тъмносиния, индиговия цвят – с Любова, която на физическото поле се проявява като стремеж в човешкото сърце. Тъмносиният цвят е с изострена проникателност. Той вибрира на ниво, откъдето се долавя красотата като всеобщ принцип. Одухотворената интуиция на тъмносиния цвят донася стремежа към примирение в човешкото сърце.

3 ~ „Даване“

Третото упражнение е „Даване“. Числото 3 е свързано с принципа на разширението, на изобилието. Идеята да се научим да даваме е първата малка крачка в пътя на нашето развитие. Старозаветните са работили с този закон още преди хиляди години. Те са принасяли в жертва онова, което е било най-скъпо на сърцето им. Ако не сме се научили да даваме с радост, чрез това упражнение можем да преодолеем този свой недостатък.

Тръгваме напред с десния крак. Ръцете се движат пред тялото, като че ли раздават изобилно от богатата на живота. Законът на Опуленса, на всемирното изобилие гласи: „Даром давайте, изобилно за да получите“ или „Изобилно сте получили, даром давайте.“ Дъгата, която ръцете описват при движението, е изтъкната, кое-

то показва, че то крие мощна вътрешна енергия, сила за развитие и растеж. Като Слънцето непрекъснато изгрява, както изборът непрекъснато извира, така и ние трябва непрекъснато да даваме, защото това е живот вечен. В момента, когато ръцете са пред тялото с длани нагоре, получаваме Божествени дарове за нашето духовно усилие. Когато ръцете се движат по посока към гърдите, донасяме в нашия душевен свят тези дарове. Текстът на упражнението „Даване“ е: „Пълни всяка твар с живот, носи радост...“ и т.н. Думите „пълни“, „носи“, „развеселява“, „грее“, като че ли нямат общо с идеята даване, но те са свързани винаги с движение напред на ръцете. Това движение в своя конкретен смисъл е даване. В духовен план това е освобождаване от стария живот, от застоялия живот, така както пълното шише се освобождава от застоялата вода. Изпразненото шише е готово да се напълни с чиста изворна вода – това е движението навътре. Така текстът „пълни всяка твар с живот“ добива смисъл във връзка с упражнението „Даване“. Още веднъж: законът на Опуленса гласи: „Даром давайте, изобилно за да получите.“

Упражнението звучи в тоналност ла-минор. Минорната тоналност ни свързва с физическото поле. Тук процесът трябва да бъде активен. Чрез даването разбираме, че в живота освен скръб има и радост. Тоналността ла-минор звучи в тъмносин цвят. Способността на човека да направи връзка с енергиите на този цвят е в зародиш, затова той действа повече като чувство, в малките общности. Това е пътечката, която извежда към широкия път на всеобемащата Любов – числото 3.

4 ~ „Възлизане“

Четвъртото упражнение е „Възлизане“. Числото 4 е свързано с трудностите и страданията, които преживяваме и преодоляваме по пътя на търпението.

Тръгваме напред с десния крак. Издигаме дясната ръка, принципа на Мъдростта, горе, по посока на точката на свръхсъзнание. Лявата ръка остава долу, насочена по посока на подсъзнанието. След това двете ръце разменят местата си. Тези движения се ре-

дуват до края на упражнението. Окултен закон е: Когато в ума има прилив на енергия, в сърцето има отлив, и обратно. Двата полуса на живота – дясната и лявата ръка – в долно положение работят в света на материята, в горно положение работят с идеите на духовния свят. Учителя казва: „Имаш две ръце. През тях протича токът, чрез който разумните сили дават и вземат. Дясната ръка дава, а лявата възприема. Каквото Земята ви дава, вие го възприемате с левия крак и го препращате нагоре. Човек едновременно приема и предава. Когато лявата ръка е нагоре, а дясната надолу, приемате от Слънцето и предавате на Земята. В другия случай (когато разменим ръцете – б. а.) приемате от Земята и предавате на Слънцето.“ Общото движение на двете ръце е срещуположно. Мигът на равновесие на двете сили усеждаме, когато ръцете, успоредни една до друга, се изравняват на височината на сърдечната чакра. Слизането (скръбта) и качването (радостта) намират смисъла на своето проявление в равновесието, в което са условията за възлизане на душата („Скръб и радост – все едно“).

Когато двете ръце застават една до друга, изпълнати пред мялото на височината на сърдечната чакра, трябва да усетим как силите на ума и сърцето – дясната и лявата ръка – работят хармонично в нашата душа. Да усетим, как душата разцътява и расте от радост в радост. Същото се отнася за упражненията „Ам“ и „Красота“, но на едно по-високо ниво, в една по-висока октава.

Упражнението „Възлизане“ е свързано с мощен духовен импулс, израз на който е тоналността ла-мажор. Тя свети в тъмносин цвят. Този цвят в своя мажорен полюс носи прозрение. Чрез одухотворената си интуиция и мощен духовен импулс той ни помага да възлезем от света на гъстата материя, да се издигнем на една по-висока степен на духовната съзнателност.

5 ~ „Дигане“

Петото упражнение е „Дигане“. Числото 5 е число на връзките, затова то изисква от човека да прояви Любовта. Успоредните линии, които очертаваме с ръцете, показват пътя на движение.

Тръгваме с десния крак. Двете ръце се издигат мощно нагоре, като ни свързват с Божествения принцип на свръхсъзнанието. За миг дясната и лявата ръка – умът и сърцето – в единство напускат ограничените условия на материалния живот и се издигат по посока на висшите вибрации на духовния свят. В огъня на Духа изгарят нечистите елементи на нашето земно проявление. След това двете ръце се спускат надолу и малко назад, за да изпратят изгорялата нечиста материя към земята. Така ние се повдигаме в духовния път, като освобождаваме живота си от атавизмите на миналото. С движението на двете ръце нагоре, след това надолу и малко назад, създаваме подем на силите на живота, което ни води в пътя на прогреса, към един красив и възвишен свят, така както веслата (волята) подтикват лодката (душата) по вълните (изпитанията в живота).

Упражнението „Дигане“ звучи отново в тоналност ла-мажор. Тя свети с тъмносин цвят.

Всички упражнения дотук Учителя е дал в тоналностите ла-минор и ла-мажор, които светят в тъмносин, индигов цвят. Този цвят трепти с особено интензивна честота на вибрациите, която човешкото съзнание трудно може да възприеме. В първите 10 упражнения Любовта чрез тъмносиния цвят работи в гъстите материални светове, като въздейства върху човешкото съзнание. Мощният духовен импулс на тъмносиния цвят, макар и неосъзнат напълно, дава тласък на движението ни нагоре. С упражнението „Дигане“ излизаме от първата стъпка в пътя на нашето развитие – Обръщане към Бога.

6 ~ „Отваряне“

Шестото упражнение е „Отваряне“. Числото 6 включва в себе си всички същества. Учителя казва: „То е закон на еволюцията.“ С упражнението „Отваряне“ влизаме във втората стъпка на посвещение, която Учителя нарича Покаяние.

Движението започваме с десния крак. Лявата ръка остава на кръста, а дясната разтваряме странично, докато се изпълне и достигне линията на окръжността, очертаваща нашата аура, след ко-

ето се връща в изходно положение. Тези движения продължават до края на 19-тия такт. След 19-ти такт поставяме на кръста дясната ръка, а лявата, от свито положение пред гърдите, разтваряме странично до линията на окръжността, очертаваща нашата аура. При 20-тия такт тръгваме напред с левия крак и лявата ръка.

Чрез страничното движение на дясната и след това на лявата ръка преодоляваме пречките, разрешаваме противоречията, които спъват развитието съответно на ума и сърцето.

Движенията на ръцете извършваме в хоризонталната плоскост, която свързахме със света на материята; това показва, че процесът на изчистване и освобождаване на пътя за проява на ума и сърцето среща съпротива поради инертността на нашето съзнание.

Музиката на упражнението „Отваряне“ и на следващите две: „Освобождаване“ и „Пляскане“ звучи в тоналност ре-мажор. Чрез тази тоналност нашата духовна природа е подложена на непрекъснато движение. Тоналността ре-мажор ни облива в потоколова светлина, която носи силен творчески импулс, учи ни да балансираме между прекалената активност и пасивното съзерцание. Човешкото съзнание достига най-висока степен на индивидуализация.

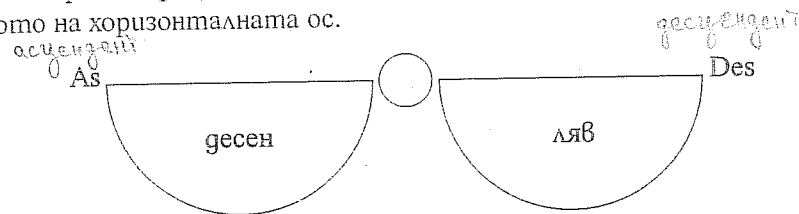
4 ~ „Освобожжение“

Седмото упражнение е „Освобожжение“. Учителя казва: „Числото 7 е закона на еволюцията с прибавено послушание“. Седмицата е число на Мъдростта. Тя ни развързва от кривите схващания на неразбраната Любов.

Любовта на Земята се проявява като права мисъл.

Тръгваме с левия крак. Двете ръце са пред гърдите със свити юмруци. С мощно движение ги разтваряме странично, след което по обратния път ги връщаме в основно положение. С това движение разкъсваме веригите, които ни свързват с нашето минало. В началото на упражнението ръцете са пред гърдите, което показва, че процесът се извършва в душевния свят на човека. Движението на ръцете надолу и встрани, докато се изпънат и образуват кръст с главата и тялото, пренася процеса на физическото поле. Трябва

да се освободим и от най-малките остатъци на старозаветния живот в мислите и чувствата. Кръстът, страданието е пътя на всяка вътрешна трансформация. С това упражнение можем да променим живота на милиардите клетки във физическото си тяло, насочвайки своята любов и мисъл към тях. Ръцете при изнасянето си встрани образуват два полукръга (фиг.22). Те се намират под нивото на хоризонталната ос.



Фиг. 22

Дясната ръка достига точката на As (асцендента), което показва, че в нашия ум трябва да изгрее слънцето на живота. Лявата ръка достига точката на Des (десцендента), което показва, че нашето сърце се подготвя да служи на всички, на Цялото. Фактът, че движението на ръцете се извършва под нивото на диафрагмата показва, че процесът е свързан с преодоляване съпротивата на земната материя по пътя на волята, символ на която са човешките ръце.

Тоналността, в която звучи упражнението „Освобожжение“, е ре-мажор. Мажорната тоналност ни донеся помощта на духовния свят, на напредналите същества, на нашите ръководители. Тонът „ре“ носи активност и динамизира процесите. Потокаловият цвят на тази тоналност, който ни облива докато играем упражнението, ни учи да балансираме в чувствата си между прекалената активност и пасивното съзерцание. Той носи вдъхновение, творчески импулс, динамизира растежа. Стимулира развитието на човешката индивидуалност.

8 ~ „Пляскане“

Осмото упражнение е „Пляскане“. Учителя казва: „Числото 8 е смирение“. То носи на човека всичко, което той е изработил в ми-

лява дясно-енергична от причинения свят
дясно дясно-енергична от менталния свят

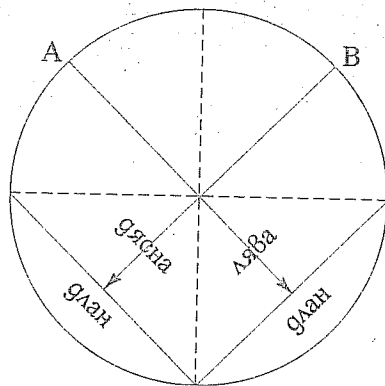
налото. Формата на движенията в упражнението дава възходяща посока на енергиите.

Тръгваме с десния крак. Движението на ръцете при упражнението „Пляскане“ е подобно на движението при „Освобождение“. Двете ръце се разтварят странично в дъгообразно движение, достигат до положението на кръста, след това обратно по пътя на дъгите се връщат пред гърдите и пляска с леко възходящо движение. Дланите, с изпънати пръсти на дясната и на лявата ръка, се отклоняват след пляскането под ъгъл 45° пред лицето.

Лявата длан възприема енергиите, които слизат от причинения свят – точка А, а дясната – енергиите, които слизат от менталния свят – точка В (фиг. 23).

Полукръговото движение на двете ръце е по дъгите, които се намират под хоризонта. Процесът е свързан с преодоляване на съпротивата на гъстата материя. Пляскането става на височината на сърдечната чакра, като ръцете възлизат нагоре. Радостта зависи от капитала, с който работим на Земята. Пляскаме, когато стъпваме напред с десния крак. Десният крак е свързан с принципа на Мъдростта, на ума. Човек е същество, което мисли. Мисълта определя дали той ще се радва или скърби в живота си.

Тоналността, в която звучи упражнението „Пляскане“, е ре-мажор. Радостта е състояние, което съответства на мажорната тоналност. Тоналността ре-мажор ни озарява със слънчевата си светлина, облива ни с портокаловата краска, раздвижва силите и енергиите на душата, носи откровение за пътя, който води към света на Истината. Упражнението „Пляскане“ е малка почивка. Чрез него ние се издигаме по-високо от всекидневното си състояние, в един свят, изпълнен с радост и красота.



Фиг. 23

Само чистите по сърце ще видят Бога.

9 „Чистене“

Деветото упражнение е „Чистене“. Учителя казва: „Деветката показва възвишеност. Всички възвишени духове са идвали на Земята, страдали са и са работили.“ Страданието и работата са свързани с процеса на вътрешно чистене. „Само чистите по сърце ще видят Бога.“ Упражнението „Чистене“ е метод за лична работа.

Тръгваме с левия крак. Ръцете са събрани пред устата с длани навън. С дъгообразно движение в хоризонталната плоскост ги придвижваме встрани, като едновременно с това духаме. „Духането – това е Словото, а движението на ръцете встрани е посяване на Словото, или посяване на чисти мисли, чувства и постъпки в живота.“ Духането е свързано с процеса на чистене. Движението на ръцете в хоризонталната плоскост показва, че изчистваме от себе си всичко, което пречи на силите на Духа да се проявят в нашия живот. Упражнението „Чистене“ е алхимически код. Вдишваме дълбоко въздух и приемаме огнения елемент кислород. След горенето, което се извършва на клетъчно ниво, в белите дробове се отделя въглероден двуокис, който изхвърляме при издишването. От духовно гледище, при вдишване приемаме благата, които Духът е определил за нас. Духът е числото 2. Той се проявява чрез елемента кислород, който е от втора валенция. При издишването се отделя въглероден двуокис. Елементът въглерод е от четвърта валенция, а числото 4 свързваме с елемента земя. Чрез духането изчистваме физическото и по-висшите тела от материята на елемента земя, който носи инертност и кристализация. Инертност и кристализация носят също негативните чувства и мисли, символ на които е числото 4. Те втвърдяват духовната ни природа, която трепти в най-нежни краски и звучи чрез най-високите тонове на звукореда. Учителя казва: „Започнат ли елементите на нечистотата да влизат в живота, смъртта веднага прави крачка напред. Чистотата е свързана с живота, тя е качество на Божествения живот. Чистенето е съпроводено с големи усилия на физическото поле.“ Защо Учителя свързва упражнението „Чистене“ с посяване на Словото? Защото „Чистите по сърце ще видят Бога.“ Чистотата подготвя

почвата, както земеделецът в ранна пролет изорава нивата си, за да посее семето. Когато човек изчисти своя вътрешен свят, той е готов да приеме Словото на Живота.

Учителя е дал упражнението „Чистене“ в тоналност ла-минор. Минорната тоналност показва, че процесът се извършва във физическото, етерното и астралното тяло, като почти изцяло е насочен към живота на физическото поле, към остатъците от старозаветния живот у нас. В тази работа ние имаме подкрепата на тоналността ла-минор, на тона „ла“, който свързахме с тъмносиния цвят, съответно с влиянието на планетата Венера. Венера, чрез импулса на любовта, улеснява процеса. Интуицията и прозрението, които носи тъмносиния цвят, създават благоприятна почва процесът да обхване по-високите нива на нашето съзнание. Пречистени, ние се подготвяме да полетим в един по-възвишен и прекрасен свят.

10 ~ „Аетене“

Десетото упражнение е „Аетене“. Учителя казва: „Числото 10 е чудо.“ Всеки процес, който не можем да разберем и осмислим, за нас е действително едно малко чудо. Учителя в беседите и лекциите ни дава безброй такива чудеса, чрез което ни подтиква да мислим.

Тръгваме напред с левия крак. Изнасяме ръцете встрани. Движението им е елегантно, като размах на крилата на птици. Линията на движение на двете ръце е вълнообразна, като на светлинните вълни. Човекът винаги се е стремил към високия полет на орела, към светлината на простора. Чрез упражнението „Аетене“ напускаме твърдите, установени възгледи на физическия, на старозаветния човек и влизаме в света на по-подвижната астрална материя, в живота на новозаветния. Излизаме от стъпката Покаяние и влизаме в стъпката Спасение, която свързваме с упражненията от № 11 до № 20 на Паневритмията, политаме в по-високия свят на подсъзнанието, за да пресътворим нашата духовна опитност, събрана по време на цялото ни досегашно развитие.

Упражнението „Аетене“ е в тоналност ла-минор, звучи в тъмносин цвят. Тъмносиният цвят е свързан с принципа на Любовта, който носи духовно прозрение, с планетата Венера, която улеснява процесите чрез импулса на вдъхновението.

11 ~ „Евера“

Единадесетото упражнение е „Евера“. Учителя казва: „Числото 11 се състои от две единици и представлява вечната борба в света: това са двата Бога, които воюват. Първият Бог е дълготърпението, и то е дълготърпеливо спрямо другия Бог, който иска да го завладее; но понеже двете единици никога не се побеждават, затова и борбата между тях е вечна.“ От духовно гледище, числото 11 характеризира вътрешното състояние на новозаветния човек. Упражнението „Евера“ в този смисъл е програмно за следващите десет упражнения, в движенията на които откриваме еднакви или сходни основни елементи.

Казахме, че думата „Евера“ означава „роген от Слънцето“, „Бог е Слънцето“. Новозаветният живот започва с осъзнаване на Слънцето като основен фактор в еволюцията на човека. Посрещането изгрева на Слънцето е духовна практика, оставена ни в наследство от окултните школи на древността и от първите християни. Учителя казва: „Етерът прониква въздуха. Налягането на етера образува слънцата. Слънцата са центрове на етерните енергии.“ Посрещайки изгрева на Слънцето, ние се свързваме с напредналите същества, които изпъват Слънчевата сфера с живот. Както етерът прониква пространството на Слънчевата система, така Христовият дух прониква звездното пространство. Затова посветените очакват второто идване на Христос не на Земята във физическа форма, но на етерно ниво, на ниво съзнание, което е достатъчно висока степен на духовно извисяване. Оттук нататък до края на „Големия цикъл“ Учителя в различните упражнения ни посочва методи – практики, чрез които да осъществим този контакт.

В движенията на упражнението „Евера“ различаваме четири основни положения:

Челото е обрнато към центъра на кръга.

1. В началото тялото е обрнато с лице към центъра на кръга. Ръцете склучват ъгъл от 45° под хоризонта, долу вляво спрямо вертикалната ос.

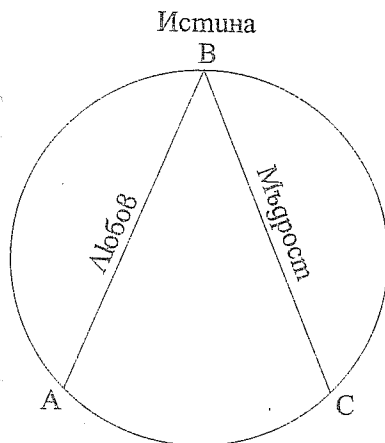
2. Тялото се завърта. Движейки се напред, оставаме за момент с лице по посока на движението. Едновременно с това ръцете се изнасят горе, над хоризонта, под ъгъл 45° .

3. Тялото е с гръб към центъра на кръга. Ръцете слизат под хоризонта, където склучват ъгъл от 45° , долу вдясно спрямо вертикалната ос.

4. Тялото се завърта. Движейки се напред, заставаме за момент с лице по посока на движението. Ръцете отиват горе, под ъгъл 45° , след което се спускат надолу вляво, до изходното си положение.

Описаните движения очертават ъгъла ABC, чийто връх сочи нагоре (фиг. 24). Този ъгъл според Учителя показва стремежа на човешката душа към Бога, двата принципа – Любовта и Мъдростта, които се срещат в света на Истината.

Когато сме обрнати с лице към центъра на кръга, правим контакт с Първата причина, с Великото начало на живота, с принципа на Любовта, защото Бог е Любов. В този момент трябва реално да усетим как Любовта обгръща с невидимите си лъчи цялото ни естество и без да губи своята чистота и сила, изпълва пространството около нас. След това ръцете се изнасят нагоре и напред по посока на движението на кръга. Движението напред свързваме с принципа на Истината – върха на ъгъл ABC, точка В. Истината е движение във вечното настояще. С това движение, чрез волята, възраждаме Любовта, която сме приели, и тя става част от нашата духовна същност. Обръщаме се с лице към периферията на кръга, с гръб към



Фиг. 24

центъра и правим контакт с всички форми на живот, които изпълват космичното пространство, с принципа на Мъдростта, който е сътворил тези форми. Усещаме реално, че те също са изпълнени с Любовта на Бога. У нас започва да пулсира животът на Цялото. Когато се обърнем отново напред по посока на движението и издигнем ръцете нагоре, възраждаме чрез волята принципа на Мъдростта в своята душа. Така достигаме до великата Истина – Единството на живота.

Ъгълът 45° нарекохме еволюционен. Той е свързан с точките, откъдето тече творческата, съграждаща живота енергия на Битието. Трябва да се научим да усещаме тока на електромагнитните енергии и кръга, по който те се движат в нашето тяло.

Упражнението „Евера“ звучи в тоналност фа-мажор. Цветът, в който ни потапя музиката, е зелен. Зеленият цвят е централен в спектъра. Той е в средата между червения и виолетовия му край. В зеления цвят цари хармония, покой, яснота. В него действат силите на растенето. В духовния свят на човека той носи упование и надежда.

Зеления цвят свързваме с чакрата Анахата, център на нашия душевен живот, чийто основен принцип е абсолютното равновесие. В чакрата Анахата енергиите и силите на горните три и на долните три свята се уравновесяват. Чрез движението на рамената АВ и СВ на ъгъла ABC (фиг. 24), ние възраждаме това равновесие в нашия вътрешен свят. Това е посланието на упражнението „Евера“, което послание се осъществява в следващите 10 упражнения, в стъпката Спасение.

12. „Скачане“

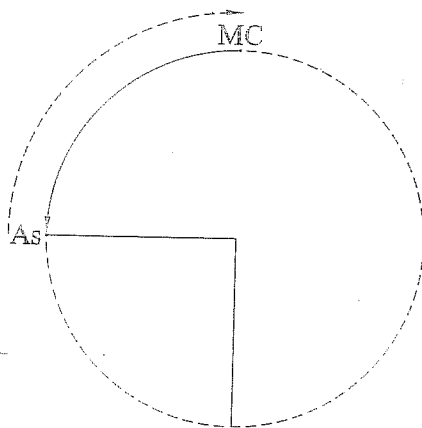
Дванадесетото упражнение е „Скачане“. Дванадесетицата е число на Мъдростта.

Тялото е обрнато към центъра на кръга. Набеждаме се напред, така че гръбначният стълб да склучи спрямо вертикалната ос ъгъл от 90° . Този ъгъл показва, че във вътрешния свят на човека се води борба между силите на двете единици – Божествената и човешката. Насочваме ръцете назад, успоредни една на друга. В това

положение те стават проводник на силите, които се движат от центъра на кръга към периферията.

Главата е насочена към центъра на кръга. Отскачаме, като придвижваме двете ръце нагоре, изправяме гръбначния стълб и се отлепяме от земята. В най-горната част на отскока пляскаме с ръце над главата – уравновесяваме двата полюса чрез дясната и лявата ръка – Мъдростта и Любовета. За миг усещаме великата радост, която ни донася съвършенството на Божествения живот.

Мигът като количество време е безкраен, защото е реалност извън времето и пространството. Бихме могли да наречем упражнението „Пляскане“ опит за левитация. Главата при отскока описва дъга от As до MC или от точката на раждането до точката на зенита в пряк и преносен смисъл, защото когато човекът чрез движението на As на 49 години достигне MC, той е достигнал зрелостта, върха на своя живот (фиг. 25)



Фиг. 25

Следва елегантно приземяване. Краката леко се прегъват в колената, като че потъваме дълбоко в земята. Импулсът, който получаваме във висшите светове, изпълва докрай всички клетки на тялото. Движенията се повтарят пет пъти.

Упражнението „Скачане“ звучи в тоналност до-мажор. Цветът, в който ни потапя музиката, е червен. Червеният цвят активизира и динамизира нашите усилия. В третата си октава – стъпката Спасение, той ни свързва с живота на природата с недостижимата ѝ красота и ние ставаме проводници на силите, които текат между Слънцето и центъра на Земята.

Минорната тоналност или свързва с астралното поле.

13 ~ „Тъкане“

Тринадесетото упражнение е „Тъкане“. Учителя казва: „Числото 13 е вярата, че от всички тия страдания ще се освободим чрез приближаване към Господа.“ За да се освободим, трябва да преодолеем пречките, които ни поставя на пътя гъстата материя на Тринадесетата сфера и да заживеем във възвишения свят на душата. Учителя казва: „Туй, което се проявява, то е човешкото сърце и човешкият ум. Още платното се тъче. Докато то е на стана и се тъче, то е тъкане, а когато този плат се изтъче, тогава душата ще се прояви, обаче не в сегашната епоха, а в следващата, в епохата на шестата раса, когато двата принципа – на сърцето и на ума, или двата принципа, както сега се проявяват в мъжа и жената – дойдат в съгласие и схванат, защо са слезли на Земята.“

Упражнението „Тъкане“ е в тоналност ре-минор. Чрез минорната тоналност влизаме в контакт с материята на астралното поле. Цветът, в който ни потапя музиката, е портокалов. Тонът „ре“ и портокаловият цвят показват, че в материалното поле ние се движим между огнените червени чувства и уравновесената, спокойна мисъл на жълтия цвят. Както соваката лети между краищата на платното, така и ние се движим вдясно и вляво, за да намерим баланса на творческата сила в душата. Пътят за нейното постигане е вярата в себе си, която трябва да проявим тук на Земята – числото 13. (Упражнението беше разгледано подробно в главата Принципи на паневритмичните движения.)

14 ~ „Мисли“, „Аум“, „Изгрява Слънцето“

Тези три упражнения са в центъра на мощното духовно излъчване на Паневритмията. Те са сърцето, в което се проектира мисълта на Цялото, чистото сърце, върху което Бог пише, както върху каменните плочи на планината Синай, своя закон. В пътя на живота първо трябва да се научим да мислим право, за да направим връзка с Духа. Тогава ще изгрее слънцето на нашия живот.

Четиринадесетото упражнение е „Мисли“. Учителя казва, че числото 14 е число на жертвата. Само мъдрият може да мисли, само мъдрият може да се жертва.

В упражнението „Мисли“ различаваме три вида движения.

1. Ръцете насочваме горе вдясно, под ъгъл 45° спрямо вертикалната ос. Там, в 15° на знака Водолей, се намира центърът на причинния свят, откъдето идва импулсът на Духа. В каквато степен успеем да подчиним нашето сърце на този импулс, в такава степен ще се научим да мислим право, защото пътят, по който мислите и идеите се материализират, минава през сърцето. С дълбоко движение ръцете се пренасят и насочват горе, вляво, под ъгъл 45° спрямо вертикалната ос. Най-ниската точка на дъгата минава под линията на диафрагмата. Ръцете правят контакт с полето на физическите енергии. Мисълта е единствената сила, която достига до гъстите материални полета и е в състояние да предаде на формите съвършенство и красота. В достигнатото положение горе вляво ръцете сочат 15° на знака Орел-Скорпион – центъра на менталния свят. Орелът лети високо, високо трябва да лети и нашата мисъл. Ако свържем дъгата, която очертаваме чрез паралелното движение на двете ръце отгясно наляво и обратно, с онова, което ни е известно за начина, по който мозъкът функционира, ще достигнем до извода, че на практика чрез това движение ние осъществяваме връзка между двете мозъчни полукълба. В основата на тази връзка е пинеалната жлеза. Превес Учителя дава на дясното полукълбо. Оптам започва и там завършва движението. Дясното полукълбо е свързано с творческото начало, с духовната същност на човека. Лявото полукълбо е свързано с обективното мислене, с обективната мисъл, която работи с физическата материя. Когато пинеалната жлеза започне да функционира, човек достига единството на живота.

2. Ръцете описват сфера пред слънчевия възел и след това се движат нагоре по оста на сферата. Сферата е Земята, душата, съответно човешкото тяло, на което предаваме енергиите на Любовта и Мъдростта. Ръцете обливат сферата, тръгвайки отгоре, от северния полюс по посока на южния. Северният полюс е вратата, откъдето светлинната енергия на живота влиза и оживява космическия кораб Земя или душата. Чрез движението нагоре по оста на сферата, издигаме приетата духовна енергия и тя изпълва нашето

вътрешно пространство, осветява го и го свързва със светлината на Всемира.

3. Ръцете са изопнати встрани, с длани навън, като че ли допират нещо. Движението съответства на думата „крепи“ в текста. Ръцете се свиват и изопват общо шест пъти. Числото 6 е число на Любовта. Свещени мисли може да крепи само онзи, който има Любов в себе си. Когато ръцете са така изпнати, заедно с тялото и главата образуват кръст. Само човек, който има Любов в себе си, крепи свещени мисли за живота, носи страданията с радост.

Упражнението „Мисли“ е в тоналност ре-мажор. Мажорната тоналност ни свързва с духовния свят. Цветът, в който ни потапя музиката, е портокалов. В своята по-висока октава портокаловият цвят носи вдъхновение, откровение, събужда душата, раздвижва силите в духовния свят на човека.

Петнадесетото упражнение е „Аум“. Учителя казва, че числото 15 е помощ. Чрез словото „Аум“ до нас достига помощта на духовните минове, на Ангелските йерархии. Думата „Аум“ се повтаря три пъти, като сричката „ум“ прозвучава чрез тоновете до-ми-сол: Любовта, Истината и Мъдростта – основния акорд на живота. Великата, мощна вибрация, която е построила космичната структура на света, е словото „ОМ“ или „УМ“. От единичния атом до милиардите галактики – всичко е ритъм на словото „ОМ“ – „УМ“. То има своя генезис във висшия принцип, чрез който е сътворен светът и който е непознаваем – „Аум“.

Учителя казва: „Думата „ум“ или „ом“ е санскритска и означава Висшето начало в човека, великите качества на Природата. И още: „О“-то индусите го наричат „прана“, а праната е силата в света, която изпълва пространството. Когато тя се преплете с първичната материя – буквата „М“, се образуват формите.“ „Аум е дума на Духа.“ За буквата „А“ Учителя казва: „А“ – живот, слизане, закон на движението, творческа гласна. Тя самата не създава, но е творчески принцип, семе, което има условия да покълне и расте; най-силната буква, начало на всички неща.“ От казаното за буквата „А“ можем да заключим, че тя е принципа на Любовта – топлината, която предшества светлината на Сътворението. Думата

само човек, който има Любов в себе си, крепи свещени мисли за живота, носи страданията с радост.

„ум“ е вторият принцип, на Мъдростта – формодателя. Достига-
ме естествено до горната част на стълбата на Реалността, така
както Учителя я е дал: Мисъл, Любов, Дух.

Третата дума „Аумен“ означава великата Божествена същ-
ност, която се проявява в своята планога.

Посоката на движението на ръцете е свързана с вторите че-
тири точки и с ъгъла от 45°. Древните са твърдели, че който поз-
нава тайната на Сфинкса, познава тайната на произхода на живота.
Сфинксът има тяло на бик (Телец), глава на човек (Водолей), нокти
на Орел-Скорпион, опашка на Лъв. Чрез тези четири точки се свър-
зваме с духовния свят, който се проявява чрез четирите тела на
човека: физическото, астралното, умственото и причинното.

Животът в различните материални субстанции е свързан с
определена степен на будност на съзнанието. Време-пространстве-
ните отношения четири пъти ще се променят през следващите ня-
колко милиона години. Промяната е свързана с трансформацията,
която Земята ще премине през четирите периода на еволюцията:
Меркуриева част на Земния период, Юпитеров, Венера, Вулканов.
Трансформацията ще засегне преди всичко човешкото съзнание.
На езотеричен език това означава посвещение. Четирите периода
имат отношение към четирите велики посвещения. Учителя отво-
ри окултната Школа, за да покаже пътя за ускореното повдигане на
човешката душа сега, тук, при тези условия. Четирите повторе-
ния на упражнението „Аум“ съответства на четирите посещения
на Духа – Аум – при четирите велики посвещения.

При първото прозвучаване на упражнението тръгваме с дес-
ния крак и дясната ръка напред. Следва движение напред с левия
крак и лявата ръка. При седмото движение завършваме с дясната
ръка и десния крак напред. При второто прозвучаване на упраж-
нението тръгваме с левия крак и лявата ръка напред. Следва дви-
жение с десния крак и дясната ръка. При седмото движение завър-
шваме с лявата ръка и левия крак напред. При третото прозвуча-
ване на упражнението движенията са както при първото, а при
четвъртото – както при второто. Първото свързваме със силите
на Духа, второто със силите на душата, третото със силите на

ума, четвъртото със силите на сърцето. Упражнението „Аум“ се
повтаря 4 пъти, като всяко повторение се състои от 7 движения,
или общо 28 движения – колкото са упражненията в Паневритми-
ята. $2+8=1$. Числото 1 е Господ, който е сътворил света по закона
на космичния ритъм – числото 7 – и с помощта на материалните
субстанции: огън-вода, въздух-земя – числото 4. Когато дясната
ръка е горе, а лявата долу, силите на причинния свят вливат своята
енергия в нашето астрално тяло, в центъра на което се намира чо-
вешкото сърце. Когато лявата ръка е горе, а дясната долу, етерни-
те сили стават проводници на мисълта, за да може тя да достигне
до мозъка. Сърцето и мозъка са органите, около които се концент-
рира енергията, слизаща от висшите светове на физическото поле.
Казваме, че „Аум“ е сърцето на Паневритмията, нейният център.
От центъра излизат 28 лъча по посока на всяко едно от двадесет
и осемте упражнения. Чрез упражнението „Аум“ Духът проектира
своите сили и енергии в света на формите, за да ги пресътвори.

На снимки се вижда, как едната ръка на Учителя сочи горе,
под ъгъл 45°, без да е изпъната, а другата е пусната долу до тялото.
В излезлите по време на Учителя обяснения на движенията пише,
че долната ръка е изпъната назад. В изданието, което осъществи
Мария Митовска, е отбелязано, че ръката долу е насочена под ъгъл
45° назад. Същото указание намираме в „Паневритмията на сест-
рите“, издадена 2004 г. В контекста на казаното по-горе трябва
категорично да отговорим на въпроса: кое е точното място на ръ-
ката долу? Назад под ъгъл от 45° или покрай тялото? Ще цитираме
Учителя: „Когато едната ръка се вдига нагоре, а другата се изнася
назад, човек трябва да се издигне на пръсти, защото те са свързани
с умствения свят. Издигането на пръсти е повдигане в умствения
свят.“ Цитатът е свързан повече с издигането на пръсти, но пок-
рай този важен момент отговаря и на другия, може би по-важен
въпрос, защото това движение пораждаше спорове. Цитатът е от
втория том на „Акордиране на човешката душа“.

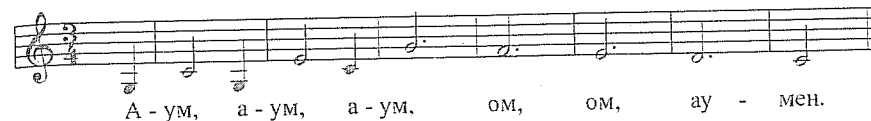
Нека освободим още малко мисълта си. В духовните минове
материята е гъвкава и подвижна. Там възможностите са неизбро-
ими. Важно е ръката назад или долу да е насочена точно по посока

на точките, нейното движение да е осъзнато. Ако ние можехме реално да работим с духовните сили като фокуси в пространството, бихме си позволили по-голяма свобода при движенията. Тогава ръката долу може да сочи 45° назад или да бъде пусната до тялото, според закона на необходимостта, който владее в нашия физически свят, според изискването на субективния или обективния момент. Защо ръката на Учителя сочи надолу? Нека не отговаряме на този въпрос. От учениците на Школата се иска гъвкавост, а нейният антипод е догмата. Онова, което е важно да се каже, е: Никой не трябва да имитира Учителя, без да разбира смисъла на онова, което Той прави.

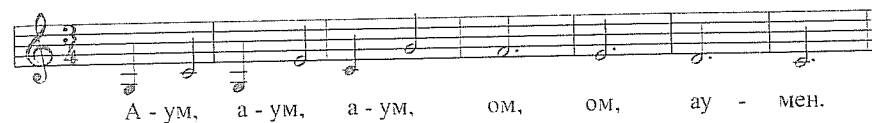
Упражнението „Аум“ е в тоналност до-мажор. Тонът „до“ в случая е свързан с най-високата октава на червения цвят, който дава подтик на Любовта, събужда най-висшите стремежи на душата. Космическата енергия се пречупва чрез червения цвят и влиза в нашето тяло като физическа енергия. Затова почти всички последни упражнения на Паневритмията са в тоналност до-мажор. Червеният финал посява импулсите на новия живот и ги активизира.

Едно от най-трудно поддаващите се на точно изпълнение упражнения в Паневритмията е упражнението „Аум“. Защо? Движенията в Паневритмията имат свой образ, или форма, която се поражда от музиката. Тя извиква на живот съответното движение. Начинът, по който е записана музиката на упражнението „Аум“, принуждава изпълнителите да движат ръцете си неравномерно. При първите две движения на дясната и лявата ръка нагоре под ъгъл от 45° движението се извършва за три времена; при третото движение – за четири времена; при четвъртото, петото и шестото движения – за три времена; при седмото движение – за две времена. Това разтягане и свиване на движението изважда цялото упражнение от равновесие. Онези, които не се стремят към непрекъснато движение – което е един от основните закони на Паневритмията – може да не забележат, че се случва нещо нередно. Равновесието се нарушава, понеже се изгубва основната тривременна пулсация, която трябва да прониква упражнението от начало до край. Нали „Аум“ е дума на Духа? Числото 3 има Божествен про-

изход, а числото 2 е свързано с материята. Отговорът на голяма част от музикантите е прост: така е било по времето на Учителя. Когато тогавашните музиканти са Го питали дали одобрява начина, по който са записали дадена песен, често са получавали отговор: „Е, наметнахте ѝ една дрешка.“ Тук прозира и съжаление, и велико смирение. Учителя е дал песента „Аум“ на 2 декември 1925 г. Тогава тя е записана по следния начин, но не е изпълнявана с движения:



Когато става част от Паневритмията и се превръща в упражнението „Аум“, Учителя не променя начина, по който песента „Аум“ е записана. Ето как според мен трябва да бъде записан нейният нотен текст в Паневритмията:



Опитайте да изigrate „Аум“ по двата начина, като точно спазвате продължителността на нотните стойности – защото музикантите правят известна компенсация, като скъсяват, макар и малко, времето на нотата „сол“ в третия такт и удължават с малко нотата „до“ в края. Нотният запис е символ и всеки музикант го разчита по свой начин. Не искам да правя внушение за резултата от опита. Ще ви насоча да наблюдавате степента на концентрация, която е различна в двата случая. Не се влияйте, само наблюдавайте какво става вътре във вас. Все пак има известна разлика, когато „Аум“ се пее и когато се играе. Когато се пее, песента „Аум“ се изпълнява три пъти, а когато се играе, упражнението „Аум“ се изпълнява четири пъти. Някой ще каже: Това ли е най-важното? Естествено не, но то показва, че песента „Аум“ и упражнението „Аум“ не са едно и също нещо.

Има още едно основание песента „Аум“ да бъде записана по горния начин. Записах достатъчно музикални братя и сестри, ко-

што в този си живот не бяха поели пътя на професионалния музикант, а също и някои музиканти от Братството, къде според тях пада ударението в думата „Аум“: на буквата „А“ или на буквата „У“. Болишинството отговориха: на буквата „А“. За да бъде честен, имаше и такива, според които ударението е на „У“, но техният брой беше по-малък. За моя изненада, имаше една група, която отговори, че думата е с две ударения – на „А“ и на „У“. Дали е с едно или с две ударения, първата нота не трябва да бъде ауфтакт, а първо време на такта, което е силното време. Така словото *Аум* не се разделя от тактовата черта и думата остава цяла вътре в такта. По този начин тя звучи много по-меко и възбено, защото тактовите черти показват мястото, където фразата диша по свой специфичен начин. Те разпределят силните и слаби моменти в музикалната мисъл и често определят нейната кулминация. Мисля, че сричката „ум“ не носи ударението на думата „Аум“. Преливането на звука А в звука У трябва да стане меко. Тактовата черта обаче изисква ударение задължително на сричката „ум“.

Най-величественото упражнение в Паневритмията е „Аум“. Огледайте се как се играе. От величието му не е останало нищо, поради грешката, която музикантите са му наметнали още от времето на Учителя. Това е лично мое мнение и не ангажира Братството. Освен ако то не пожелае да се ангажира. Промяната на нотния текст, както и смяната на някои тоналности спрямо изданието 1941 г. е труден процес. Понеже е процес, моята надежда е, че следващите поколения ще оценят написаното и ще имат достатъчно вътрешна убеденост, която почива на реално духовно виждане, да направят промяната. Сега е достатъчно да отправим към тях само нашето послание.

Аум е мантра. Учителя казва: „Велик момент е да почувствате тази висша интелигентност, да почувствате връзката между всички същества, от най-малките до най-големите, да почувствате това Великото, което наричаме *Амен*, или *Аум*, или както индусите го наричат *Аумен*, а други го наричат *Аум*.“ Най-важният звук, който трябва най-дълго да звучи при изпяване на мантрата *Аум* е „м“. Когато „Аум“ започва от първото време на такта, зву-

кът „м“ звучи по-дълго, почти две времена, защото „м“ остава без ударение и се прелива бързо в „м“. Когато „А“ е ауфтакт, звукът „у“ поема ударението и за звука „м“ остава по-малко време. Това може да се чуе на всеки запис. Същото се отнася и за звука „н“ в сричката „мен“, ако тя се изпълнява за три времена, когато упражнението „Аум“ не започва с ауфтакт.

Шестнадесетото упражнение е „Изгрява Слънцето“. Учителя казва за числото 16, че е число на смиреността. Само в смирения човек духовната енергия тече безпрепятствено по своя път.

Упражнението е изградено от три основни движения.

Първо движение:

Допираме ръцете с върховете на пръстите пред гърдите. С бавно движение ги издигаме нагоре, докато образуват венец над главата (без пръстите на двете ръце да се докосват), така както Слънцето бавно се издига над хоризонта при изгрев. Следва странично движение на ръцете до хоризонтално положение и движение навътре към гърдите. Ръцете достигат до сърдечната чакра. Духовната енергия започва да пулсира.

В новата епоха на Водолея космическата енергия на Любовта ще се издигне от третата чакра Манипура в сърдечната чакра Анахата. Кодът на това издигане е във второто движение на упражнението „Изгрява Слънцето“.

Второ движение:

Сваляме ръцете долу от двете страни на тялото и с леки постепенни тласъци ги издигаме нагоре, като че ли се движим по невидими стъпала. Текстът, който поем, е: „Сила жива, изворна, текуща.“ Това е едно от движенията, което в четири източника на информация от времето на Учителя е описано и се изпълнява по три различни начина. Кои са тези източници? Ще ги проследим така, както са се появили във времето. Първи източник: описание на упражненията от Паневритмията през 1933 г. Втори източник: описание на упражненията от Паневритмията през 1938 г. Трети източник: касета, която е направена с учебна цел през 1939 г. Четвърти източник: „Паневритмия на сестрите“ от 1947 г. В първия източник, от 1933 г., движението на ръцете е описано така: „24

крачки напред, като при всяка крачка се прави загребване със свити в лактите ръце. Загребването започва отдолу и постепенно се изнася нагоре.“ Във втория източник, от 1938 г., движението е описано така: „След това се правят 6 крачки напред, като при всяка крачка се прави загребване с ръцете, свити в лактите, с длани нагоре. Движението достига гърдите. Едновременно се изпъват думите „Сила жива, изворна, течуща.“ Движението се повтаря 4 пъти. Трети източник, видеокасета с учебен филм от 1939 г.: вижда се ясно, че ръцете се движат отдолу нагоре два пъти, като достигат до гърдите. Всяко движение продължава 12 такта. В четвъртия източник – „Паневритмията на сестрите“ от 1947 г., описанието е както във втория източник. Чрез това движение възприемаме енергиите, които пулсират в космичното пространство и носят живот. Учителят ги нарече „Сила жива, изворна, течуща.“ За да влезе във физическото тяло на човека, космическата енергия трябва да се трансформира във физическа светлина чрез червената чакра на спектъра и да се влее в човешкото тяло през опашната чакра Муладхара. Енергията върви нагоре през Свадхистана чакра, Манипура чакра, Анахата чакра, Вишудха чакра, Аджна чакра и Сахасрара чакра. Чрез постепенните движения на ръцете нагоре до гърдите, издигаме енергията и тя достига до Анахата чакра в областта на сърцето, което символизира новата епоха на Водолея. В момента човечеството излиза от живота на третата чакра и се стреми да влезе в живота на четвъртата чакра Анахата. Пред нас стои трудната задача да решим как трябва да се изпълнява това движение. Кой от трите начина е най-близо до идеята, която Учителя е вложил в него? В практиката, която се е наложила през годините и по решение на комисията по Паневритмия, най-логично е да се придържаме към втория източник – описанието от 1938 г. И това на сестрите от 1947 г. Все пак съществува въпросът: Защо е необходимо да се променя начина, по който Учителя първоначално е показал упражнението? Тук следва баналният отговор: Защото на сестрите, които повече от братята са свързани с обучението и преподаването на Паневритмията, им е било трудно да издигнат ръцете си нагоре само с едно движение. Тогава Учителя се е съз-

ласил това да стане в четири движения; затова казахме, че е най-логично да се придържаме към описанието от 1938 г. Но има нещо, което стои над логиката, която е чисто мисловна дейност – усещането за Истината, което трудно се изразява чрез речта. Какво представлява космичната енергия на Любовта? Това е непрекъснат поток, който излиза от първоизточника на живота и тече през пространството без начало и без край. Дали ще се включим в този поток или не, космичната енергия няма отношение по този въпрос. Тя тече. Затова Учителя, според мен, е дал движението да бъде едно. Изказвам това свое мнение, защото е необходимо да имаме духовно обяснение на всеки детайл, свързан с Паневритмията, без да ангажирам с това братята и сестрите. Решението на Комисията по Паневритмия е движението да започва отдолу четири пъти, като достига до гърдите.

Трето движение.

Пеем „Зун – мезун“. Учителя казва: „Думите „Зум – мезум“ в окултната музика регулират. Те са равнодействащи сили“. Понеже движенията са еднотипни с тези на упражнението „Даване“, съвсем опростено и наивно „Зум – мезум“ се превръща в следващото „даване“. Какво е общото между „Зум-мезум“ и „Даване“? Естествено, формата на самото движение. Стигайки до формата, както и при второто движение, източниците, които ползваме от времето на Учителя и след това, са в противоречие. Първи източник, от 1933 г.: „Десният крак напред, ръцете на гърдите в първоначално положение.“ Втори източник, от 1938 г.: „Десният крак напред, едновременно ръцете напред, успоредни една на друга, с длани нагоре.“ Трети източник: В касетата с учебния филм движението е показано така, както е описано в източника от 1938 г. В четвъртия източник, „Паневритмията на сестрите“ от 1947 г. (излязла за първи път като официално издание през 2004 г. от издателство „Бяло Братство“), движението е описано както в първия източник от 1933 г. И така могат да се изброят и други издания, където това движение е описано по различен начин. Защо Учителя не се е намесвал в такива случаи, за да уточни истината, ние не знаем. Можем да предположим, че по този начин той е предпазвал Братството

и особено поколенията след Неговото заминаване, от схематизъм и догматизъм, защото нашето и следващите поколения не могат да се опират на спомени, изпълнени с емоционални връзки от миналото. Те ги нямат. Въпросите, които тежат върху Братството като определени противоречия, трябва да се опитаме да разрешим според духовната наука, която Учителя ни остави. Нека върху основата на седемте херметически принципа, които обявяваме, че са вплетени в духовната същност на Паневритмията, да разрешим противоречието в третото движение на упражнението „Изгрява Слънцето“.

В човешкото тяло, като форма, се проявява триединството на Битието. Главата е свързана с духовния свят, тялото до диафрагмата е свързано с душевния свят, а от диафрагмата надолу и краката са свързани с физическия свят. В отговора, който ще се опитаме да дадем, лежи мисълта, че думите „Зум – мезум“ в окултната наука „регулират“ енергиите и са „равнодействащи сили“. Учителя казва, че движението в два съседни свята е винаги в различна посока. От окултната наука е известно, че светлината, когато преминава от по-рядка материя в по-гъста, се пречупва под ъгъл от 90° и сменя посоката си на движение. Двата различни свята в случая са ръцете – душевния и краката – физическия. Според физиологията силите в човешкото тяло са в равновесие, защото дясната половина на мозъка управлява лявата част, а лявата половина на мозъка управлява дясната част на човешкото тяло. При третото движение между ръцете и краката съществува зависимост. Едните източници твърдят, че ръцете и краката се движат в различна посока, а другите твърдят, че трябва да се движат в една и съща посока. Опирайки се на източниците, ние оставаме без отговор, ако не сме пристрастени и емоционално свързани с някои от тях по различни причини. Духовният подход винаги е свързан с движение към незнанието, а не към знанието. Активното движение напред с десния крак означава прилив на енергия на физическото поле – движение плус. Движението на двете ръце напред едновременно с десния крак, означава прилив на енергия, движение плус, но в душевния свят. В следващия момент движението напред на левия крак е енер-

гия минус, което съвпада с движението на ръцете навътре – също минусово движение. При това положение двата полуса се натоварват с енергия от един и същ вид: плус и плус, минус и минус. Може ли да става дума за равнодействащи сили или за някакво равновесие (а „Зум – мезум“, казахме, означава точно това)? Силите в два съседни свята, казахме, действат винаги в две различни посоки, като сключват при своето движение ъгъл от 90° (Виж в главата **Херметически принципи**, Принцип на полярността). Нека разгледаме обратното положение. Десният крак стъпка напред – движение плус, ръцете се прибират към тялото – движение минус. Левият крак стъпка напред – движение минус, ръцете напред – движение плус. Принципът на „Зум – мезум“ като равнодействаща сила е напълно удовлетворен. Така ние не само разрешаваме едно противоречие, но и разбираме защо противоречията са необходими – за да може човешката мисъл да расте и да се докосне до един свят, много по-висок от обикновеното човешко разсъждение: „видях на снимка“, „прочетох“, „казаха ми“.

Упражнението „Изгрява Слънцето“ се оказва изпълнено с много грешки. Нека да завършим с още една малка корекция. Текстът „Зум – мезум бином ту мето“ се изпълнява за двадесет времена, на които съответстват двадесет движения на ръцете и краката. След като установихме, че при третото движение тръгваме навътре с ръцете, на двадесетото време ръцете трябва да се движат навън. Има достатъчно източници и свидетелства по този въпрос: Описание на движенията от 1933 г., Паневритмията на брат Илия Узунов и свидетелства на сестри, които са учили движенията от сестра Катя Грива. Няма да навлизаме в повече подробности.

Упражнението „Изгрява Слънцето“ е в тоналност сол-мажор. Тонът „сол“ е свързан с принципа на **Мъдростта**, който се проявява чрез мисълта на човека. Звучи в светлосин цвят. Синият цвят внася вяра и ни издига във високите полета на мисълта, в менталния свят. Вярата храни копнежите на душата, установява връзка с космоса, с Духа. Чувстваме се малки и смирени пред Безкрая на световите. Душата разцъфтява като първите пролетни цветя и се превръща в извор на радост и Любов.

17

18 ~ „Квадрат“, „Красота“, „Подвижност“

19 След мощния духовен импулс на трите упражнения: „Мисли“, „Аум“, „Изгрява Слънцето“, следващите три: „Квадрат“, „Красота“, „Подвижност“ обособяват центъра на концентрация на сила. Музиката звучи в тоналностите ми-минор и си-минор. Чрез минорната тоналност духовният импулс намира своя резонанс на физическото поле и в подсъзнанието – астралния свят. Упражнението „Мисли“ се проектира в упражнението „Квадрат“, упражнението „Аум“ – в „Красота“ и „Изгрява Слънцето“ – в „Подвижност“.

Седмнадесетото упражнение е „Квадрат“. Учителя казва, че числото 17 е милосърдие. Това упражнение е свързано с препятствията и трудностите в живота, с изпитанията, на които те ни поставят. Небето ни изпитва до каква степен сме готови да понесем страданията, в каква степен можем да запазим вътрешното си равновесие. В „Квадрат“ движенията отразяват конфликт, чийто символ е кръстът. Упражнението беше разгледано, тук ще се спрем на някои подробности.

Десния крак изнасяме вдясно, като заедно с него разтваряме двете ръце встрани. След това прибираме крака и ръцете в основно положение. Левия крак изнасяме вляво, като заедно с него разтваряме двете ръце встрани. След това кракът и ръцете се прибират в основно положение. Когато ръцете са разтворени, заедно с тялото и главата образуват кръст. Ръцете и краката се движат в хоризонталната плоскост, която ни свързва с физическото поле.

При движението напред ръцете се движат във вертикалната плоскост – работим вътре в себе си, за да продължим да изграждаме енергийната структура на душата. При движението напред и на ръцете във вертикалната плоскост получаваме нови идеи и импулси от Божествения Дух. Умът ни се свързва с Духа. Оттам импулсът преминава в сърцето, а от сърцето – в душата.

Упражнението „Квадрат“ показва пътя, по който една идея се осъществява. (Виж. фиг. 13). Движението започва по линията на ума. Тук идеята се ражда. След това движението се пренася на 90° вляво по линията на Духа. Естествено е, че без съдействието на Небето човешките идеи се превръщат в илюзии. Следва движение

108

миниз на
Духа
↑ миниз на
ума

миниз на сърцето → Квадрат
миниз на Душата → Красота
Истината → Подвижност

по линията на сърцето. След като Божественият Дух е дал своето благословение, идеята се осъществява на физическо поле, символ на което е човешкото сърце. Идеята преминава в душата. Тук тя се отпечатва и се превръща завинаги в част от нашата духовна същност. Когато една идея се осъществи, това е най-красивият момент, щастие, което човешката душа очаква (следва упражнението „Красота“).

Казахме, че в упражнението „Евѐра“ идеята е да въградим принципите на Любовта и Мъдростта в душата, която живее във вечното настояще, в Истината. Тази идея е програмна за упражненията до „Побеждаване“ включително. В „Квадрат“ идеите вече имат свой конкретен смисъл. Например някой има силно желание да свири на кавал. Докато играе упражнението, може да проектира идеята чрез мисълта към Духа, към сърцето, към душата и така ден след ден, година след година, тя ще се осъществи. Учителя казва: „Упражнението „Квадрат“, числото 4 е резултат на работата, която е свършена.“

Упражнението „Квадрат“ е в тоналност ми-минор. Чрез тона „ми“ то звучи в жълт цвят. Жълтият цвят е свързан с проявата на ума, на интелекта. Всички противоречия, които квадратът носи, трябва да разрешаваме с ума. Умът ни дарява със самоконтрол. Нека не забравяме, че упражнението „Мисли“ се проектира в упражнението „Квадрат“. Светлината на жълтия цвят носи оптимизъм. „Квадрат“ е единственото упражнение, обогатено с жълтия цвят на дъгата.

Осемнадесетото упражнение е „Красота“. Учителя казва: „18 е число на правдата и справедливостта.“ То е число, свързано с противоречието на силите, които действат като опозиция Слънце-Сатурн. За да се трансформират силите на осемнадесетицата, Учителя е нарекол упражнението „Красота.“ Сатурн е благосклонен само към Венера. Движенията на двете ръце са по права линия. Тялото леко се поллюлява. Изпълнени са с много светлина и красота. Ръцете извършват движения както при „Аум“, но се движат по-бързо. За упражнението „Красота“ Учителя казва: „Линиите на движението са прави. Правите линии са свързани с мъжкия принцип.“

109

Вълнообразна линия - на ос
Филма „Победжване“

Квадратът дава материалите, а упражнението „Красота“ ги обработва. Това обработване е художествена работа. Правата линия изисква долната ръка да бъде отклонена назад. Това е отговор какво трябва да бъде нейното положение.

Душата се опитва да излезе от суровите, ъгловати движения на „Квадрат“ и филтрира опитността в своя субективен свят. Упражнението „Красота“ има вътрешна връзка с упражнението „Аум“. Това се вижда ясно в движенията на ръцете.

Упражнението „Красота“ и следващото „Повдиганост“ се изпълняват на една и съща музика, по-добре в тоналността, която Учителя е дал в Паневритмията, издадена в 1941 г. – си-минор. Тоналността си-минор е свързана с виолетовия цвят. Тонът „си“ и виолетовият цвят са седмия, последен тон и седмия, последен цвят в определена тонова или цвetoва октава. Следва ново ниво на проявление на съзнанието, нова октава от седем тона, съответно седем цвята.

След упражнението „Красота“ и „Повдиганост“ следва „Побеждаване“, чрез което излизаме от стъпката Спасение и влизаме в следващата стъпка Възраждане. Виолетовият цвят носи възбуждане за ума, проникновение, сила и мощ за Духа. Тонът „си“ и виолетовият цвят са семената, които са готови да поникнат през следващата пролет, когато душата ще се възроди за един нов, изпълнен с красота живот.

В упражнението „Повдиганост“ движенията са меки и пластични. Линията им е вълнообразна – линия, по която се движи светлината. В началото на упражнението тялото е обърнато с лице към центъра на кръга. В това положение ние сме във връзка с извора на живота. Когато завъртим тялото на 180°, ние се обръщаме с лице към периферията на кръга. Тогава съзнанието, мислите, чувствата ни, излизайки от принципа на универсалната Любов, влизат във връзка със съществата от всички видими и невидими светове. Изходното положение на ръцете е вяло, на височината на гърдите. След завъртане на тялото ръцете се изпъват встрани, като образуват права линия, успоредна на хоризонталната ос. Би могло водещата ръка да повдигнем леко нагоре, а задната да слезе малко надо-

Само една сила може да победи в живота.
Това е Любовта.

лу. При това положение двете ръце ще сключат ъгъл от 60° спрямо вертикалната ос. Ъгълът е хармоничен и насочва ръцете към 1° на Дванадесети слънчев дом и към 1° на Шести слънчев дом. Чрез това положение на ръцете, които извършват вълнообразни, светлинни движения, може да се лекуваме от различни физически и психически състояния и болести. Такова указание няма в нито една от студиите, посветени на Паневритмията. Който желае, може да опита духовното въздействие на това положение върху своя организъм. След като изпънем ръцете по права линия, правим три крачки напред. Числото 3 е число на равновесието между Духа, душата и тялото. След третата крачка залягаме тялото на място, свиваме ръцете и ги допираме с върховете на пръстите, така че третата фаланга на средния пръст на дясната и на лявата ръка се докосват. Третата фаланга е свързана с Божествения свят, което показва, че двата принципа в човека – умът и сърцето – обменят енергии в най-висшите светове. В основата на упражнението „Повдиганост“ стои идеята бързо и леко да преминаваме през приливите и отливите на живота, да бъдем еднакво отзивчиви към посланията на Духа (обърнати към центъра) и към съдбата на своите ближни (обърнати към периферията на кръга). Учителя казва, че упражнението „Повдиганост“ обработва силите на упражнението „Квадрат“ чрез сърцето. На филма ясно се вижда, че той не докосва върховете на пръстите на двете ръце, а те свободно и паралелно се движат напред и назад по посока на движението. Този вариант на изпълнение е вече общоприет в Братството. Тоналността си-минор, тонът „си“ и виолетовият цвят са мостът, по който преминаваме от една октава в друга, от един свят в друг.

20 ~ „Побеждаване“

Двадесетото упражнение е „Побеждаване“. Учителя казва, че числото 20 представя Любовта. Само една сила може да побеждава в човека. Това е Любовта. Затова двадесетото упражнение се нарича „Побеждаване“. Движението на ръцете е сходно с това при „Евера“. Тялото е винаги обърнато напред. Когато са в най-горно положение, ръцете правят лек тласък нагоре и напред. Енергията,

първото небе – света на мира и радостта
радост на Земята = радост на душата

която носят, идвайки отдолу, не е достатъчно чиста. Чрез лекия пласък се освобождаваме от нея и тя изгаря във висшите вибрации на Духа. Когато ръцете са долу, оставаме за момент на един крак. Учителя дава стоенето на един крак като метод за постигане на равновесие и за засилване на паметта.

Чрез тона „сол“ това упражнение звучи в небесносин цвят, който носи победа на вярата над съмнението, на равновесието и хармонията над хаоса. Душата излиза от света на нисшия астрал, „както невеста накитена“, готова за своя нов живот в света на мира и радостта – в първото небе. Упражнението „Побеждаване“ е последното, свързано със стъпката Спасение.

Синият цвят засилва духовния импулс, носи вътрешен мир; разкрива пред погледа на душата обективната духовна реалност. Мажорната тоналност ни свързва с духовните светове и йерархии от напреднали същества. Чрез този контакт душата разцъфтява, както първите пролетни цветя в неразтопилия се все още сняг.

21 ~ „Радостта на Земята“

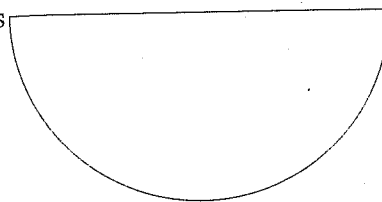
Двадесет и първото упражнение е „Радостта на Земята“. В числото 21 съграждащият принцип на Любовта – числото 2 – е подчинил личностната проява – числото 1.

С това упражнение влизаме в стъпката Възраждане. Радостта на Земята е радостта на човека поради новата светлина, която изпълва съзнанието му. Казахме, че радостта на Земята е радостта на душата са синоними. Процесите, които се извършват във физическото и духовното тяло на Земята, по закона на резонанса се извършват и във физическото и духовното тяло на човека. Първото небе е изпълнено с изкуство и празнично многоцветие. То е място на радост, без болка и скръб. Тук душата лекува своите рани. Ръцете се движат дъгообразно, като че ли помагат на светлинните вълни да изпълнят живота на нашето тяло. Ръцете насочваме вгъсно и вляво до нивото на хоризонталната ос. Тялото обръщаме с лице към центъра или периферията на кръга. Символите на тези посоки и ъгли вече бяха разгледани. Разликата с предходните упражнения произтича от новата стъпка Възраждане. Независимо накъде сме

обърнати, радостта ни е пълна, защото виждаме Бога навсякъде – в цялата природа, в нашите близки, в себе си.

Учителя казва, че ако не обичаш Бога, не можеш да обичаш хората. Ако хората не те обичат, това показва, че не обичаш Бога. В упражнението „Радостта на Земята“ човек се превръща във фо-

As



Фиг. 26

Des кусна точка на Любовта, която възприема и предава. При стъпката Възраждане човек постепенно се освобождава от своята личност.

Дъгата под линията

As – Des е дъгата на Земята.

Движението показва смире-

ние, служене. Учителя казва, че когато един ангел слезе на Земята, той винаги, при всички условия казва „да“.

Упражнението „Радостта на Земята“ е в тоналност сол-мажор. Чрез тона „сол“ то звучи в небесносин цвят. Съзнанието ни потъва дълбоко в синия цвят на небето, в света на звездите, където намираме равновесие, хармония и тишина. Чрез светлосиния цвят, който свети в стъпката Възраждане, изучаваме знанието на живота, знанието за душата.

22 ~ „Запознаване“

Двадесет и второто упражнение е „Запознаване“. Числото 22 ни учи да уравновесяваме двете сили на живота, двете полярни прояви на Любовта. Затова двадесет и второто упражнение носи името „Запознаване“.

Оттук до края на Паневритмията партньорите почти във всички упражнения изграят хванати за ръце. Това е нов елемент, който не се среща до този момент – крачка към единството на живота, свързана със стъпката Възраждане.

Двете прояви на Любовта се проектират в двата полюса: мъжа и жената, ума и сърцето. Партньорите във всяка двойка са обърнати с лице един към друг, което означава, че мъжкият принцип – умът е обърнат към периферията на кръга, а женският

Културата на любовта ще съедини
мъжа и жената в едно цяло.

принцип – сърцето – към центъра на кръга. Смыслът на тези две полярни посоки беше обяснен. Така двата полюса в живота на човека намират своята опорна точка. Двете опорни точки, съединени, разкриват пред вътрешния взор смисъла на живота. Учителя казва: „Културата на Любовта ще съедини мъжа и жената в едно Цяло.“ От гледище на сакралната геометрия, в допълнение на астрологичната гледна точка, в упражнението „Запознаване“ можем да открием множество елементи, чрез които съзнанието в стъпката Възраждане върви нагоре към своето посвещение. Ще използваме онова, което Учителя ни дава като ключ: „Срещам две същества, които седят на два противоположни полюса, и ги питам могат ли да се срещнат, могат ли да съединят в една точка двата края на правата линия? Те казват, че за тях това е невъзможно. Това е вярно за техния свят. (едноизмерния – бел.авт.) Обаче ние им доказваме, че това е възможно. Как? Като образуват кръг. Двете крайни точки на правата линия са двата края на разтворения кръг. Тия две същества, които мислеха, че техните възгледи са диаметрално противоположни, могат да образуват кръг и да се съединят в една точка.“ Когато изпълнителите са с гръб един спрямо друг, тогава те са в двата края на правата линия и образуват хипербола. Двете точки се движат само в орбитата на своето съзнание, но не могат да направят контакт помежду си. Когато двамата изпълнители се хванат за ръце под ъгъл от 120° , тогава те се срещат, или образуват кръг. В упражнението „Запознаване“ е представено символично как човешкото съзнание се издига все по-високо и по-високо, от измерение в измерение. Дясната ръка на всеки един от партньорите е върху лявата ръка на другия. В упражнението творческият и съграждащият положителен принцип на двата полюса направлява, ръководи.

Горните две ръце са на височината на главата – третото око, а двете ръце долу – на височината на слънчевия възел. Те съединяват двете столици на Духа в човека. Ъгълът, който ръцете сключват помежду си, е 120° , за което говорихме подробно. В първото положение, когато дясната ръка на мъжа е горе, активен е принципът на Мъдростта. Ако при залюляването на ръцете запазим ъгъла

от 120° , при второто положение, когато дясната ръка на жената е горе, на височината на третото око, активен става принципът на разумното сърце, положителният полюс на Любовта.

Упражнението „Запознаване“ е дадено в тоналност фа-мажор. Чрез тона „фа“ то звучи в зелен цвят и има отношение към света на Истината. Зеленото е в центъра на седемте цвята на спектъра, отдалечено еднакво от червения и виолетовия му край. Когато двата принципа – Мъдростта и Любовта – са в равновесие, когато умът и сърцето вътре в човека са в единство, живеем в света на Истината, на равновесието на силите.

Зеленият цвят носи надежда, покой и яснота. Свързан е с процеса на растенето.

23 ~ „Хубав ден“

Двадесет и третото упражнение е „Хубав ден“. Учителя казва: „Числото 23 се състои от 2 и 3, което е равно на пет. Значи човек трябва да има винаги Любов.“

В „Запознаване“ потърсихме единството в проявите на ума и сърцето. В „Хубав ден“ търсим това единство като проява в трите свята: физическия, душевния и духовния или Божествения. Ръцете извършват четири вида движения.

1. Ръцете са на кръста. Кръстът е точката на златното сечение в човешкото тяло. Областта на слънчевия възел, симпатичната нервна система, е мястото, където функционира човешкото подсъзнание, човешката душа; Учителя го нарича стомашен мозък. Енергиите на мисълта чрез ръцете са насочени към него. Активно е движението на краката. Първото движение ни свързва със силите на физическото поле. Десният крак изнасяме напред, изпънат в коляното. Левия крак свиваме и изправяме в коляното с пружиниращо движение, вследствие на което цялото тяло се движи по посока на вертикалната ос. Върховете на пръстите на десния крак не докосват земята. След това двата крака разменят местата си. Вертикалното движение ни свързва с енергиите на духовния свят, които чрез ръцете и краката насочваме към стомашния мозък – центъра на нашия физически живот и на придобитата духовна опитност.

Небето е място за работа
Земята пак е място за учение.

→ Чрез тези движения активизираме силите на Правдата и Добротелта.

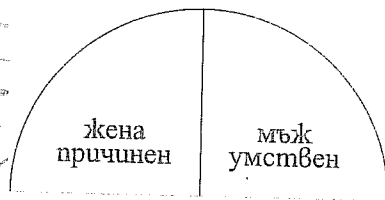
2. Дясната ръка изнасяме горе, под ъгъл 45° по посока към центъра на причинния свят – 15° на знака Водолей. Левият крак пружинира, а десният, изпънат напред, се движи по посоката на вертикалната ос, без да докосва земята. Лявата ръка е на кръста. Активен принцип е десният – умът. Енергията тече по гръбначния стълб, минава през чакрата на ларинкса и се изкачва към третото око, междувеждието. След това изнасяме горе, под ъгъл 45° , по посока на менталния свят – 15° на знака Орел–Скорпион, лявата ръка. Десният крак пружинира, а левият, изпънат напред, се движи по вертикалната ос, без да докосва земята. Дясната ръка е на кръста. Активен принцип е левият – сърцето. Енергията тече през сърцето, през ларинкса, отклонява се малко назад и отива към горната част на главата – хилядолистника.

Чрез второто движение изчистваме пътя на духовната сила в нашето тяло.

→ 3. При третото движение партньорите се хващат за ръце, като дланта на дясната ръка на мъжа – ума – е върху дланта на лявата ръка на жената – сърцето. Ръцете са на нивото на гърдите. Качваме духовната сила от физическото поле, стомашния мозък, в нашия душевен свят. Двата полюса – умът и сърцето – са в единство. Понеже десният принцип на Мъдростта, чрез дясната ръка на мъжа е активния, работим върху сърцето чрез ума. Движението на тялото и краката е същото, както при положение първо и второ.

4. Двете ръце на жената и мъжът образуват венец над главите, така че дясната ръка на жената е върху лявата ръка на мъжа (фиг. 27).

Понеже десният, активният полюс на Любовта, чрез дясната ръка на жената е отгоре, работим върху ума чрез сърцето. Венецът над главите е горната част на кръга – небето. Учителя казва: „Небето е място за работа, Земята пак е учи-



Фиг. 27

качествата на хилядолистника
– центъра на Любовта

лище.“ С това движение изкачваме енергията в духовния свят, по посока на чакрата на хилядолистника – центъра на Любовта. Затова дясната ръка на жената е отгоре върху лявата длан на мъжа.

Разгледахме четирите вида движения. Има възможност да се изплъзне от съзнанието ни едно пето движение. То е постоянно. При всичките четири вида движения тялото непрекъснато пружинира, като се сгъват последователно дясното и лявото коляно. Това пето движение заема особено място между всички движения в Паневритмията. През цялото време, докато изпълняваме упражнението „Хубав ден“, тялото се движи по линията на вертикалната ос, т.е. по линията свръхсъзнание – подсъзнание, дух – душа. Докато изпълняваме четирите вида движения, трябва да усещаме с върха на главата си и в целия гръбначен стълб това пето движение. Така попадаме в синхрон, в резонанс със силите на духа и душата, чрез които се свързваме с Божествения свят и центъра на Земята. В следващото упражнение „Колко сме доволни“ чрез пружиниращото движение на пръсти, отново се движим по вертикалната ос Дух – Душа. Онези, които изграят упражнението на пети или на цяло ходило, се лишават от една прекрасна възможност за връзка с висшите светове. Когато говорим за геометрия на контакта, това не са само приказки, а духовна реалност, която всеки трябва да опита.

Упражнението „Хубав ден“ звучи в тоналност до-мажор. Чрез тона „до“ се свързваме с червения цвят. Червеният цвят в стъпката Възраждане оживява, стимулира, активизира енергийните центрове в нашето тяло, носи импулс за духовен растеж.

24. „Колко сме доволни“

Двадесет и четвъртото упражнение е „Колко сме доволни“. Числото 24 е свързано със сърцето. $2+4=6$. В числото 6 са съсредоточени всички сили на висшето астрално поле, първото небе, изпълнено с багри, красота, изкуство.

Ръцете извършват две основни движения.

1. Ръцете са на кръста. Мисълта е насочена към стомашния мозък, симпатичната нервна система, подсъзнанието. Правим три стъпки напред, започвайки с десния крак. След третата стъпка

отпускаме тежестта назад, върху левия крак. Така четвъртата стъпка остава на място. Трите стъпки показват, че движението напред се определя от равновесието на ума, сърцето и волята. Четвъртата стъпка, на място, е свързана с проявите на физическото поле. Тук ние осъществяваме идеите, мислите и чувствата, които сме възприели при трите стъпки напред. Спираме се, за да преодолеем трудностите, които гъстата физическа материя създава при осъществяване на тези идеи.

2. Партньорите се хващат с вътрешните си ръце, като дясната длан на мъжа е върху лявата длан на жената. Активният полус на ума работи върху пасивния полус на сърцето. Ръцете устремно се изнасят напред и нагоре, под ъгъл 45° . При втората стъпка, на място, ръцете отиват назад и надолу, под ъгъл 45° . Свободните ръце – лявата на мъжа и дясната на жената – следват същото движение. Така четирите прояви на двата полуса – активният и пасивният полус на ума и активният и пасивният полус на сърцето – са в паралелно движение. Ъгълът от 45° е поляризиран долу и горе. Горе ни свързва с висшите Ангелски йерархии, а долу донася духовния импулс в нашето подсъзнание. Необходимо е да се напомни, че това упражнение през цялото време се играе на пръсти, с леко пружиниране на тялото във вертикална посока. Учителя казва: „Пристъпвайте така, като че ли не докосвате Земята.“ Това е духовната реалност.

Размерът, в който Учителя е дал музиката на упражнението „Колко сме доволни“ е $7/16$. Числата, от които се състои, са две седмици: горе 7 и долу $1+6=7$. Седмицата е число на ритъма, чрез който се проявява Мъдростта на Твореца, както горе, така и долу, както на небето, така и на земята.

Упражнението в Паневритмията, издана през 1941 г., е дадено от Учителя в тоналност до-мажор. Музикантите са установили в практиката, още от времето на Учителя, да го изпълняват в тоналност сол-мажор. Естествено, че червеният цвят на тоналността до-мажор е по-близо до динамичния танцов характер на този номер, отколкото светлосиния цвят на тоналността сол-мажор, който е студен и съзерцателен. От друга страна, не е

добре да разкъсваме „червения“ акорд, който доминира в края на Паневритмията, в последните няколко упражнения. Смисълът е да се активизират и динамизират силите на душата, за да премине в следващата стъпка на посвещение.

25 „Стъпка по стъпка“

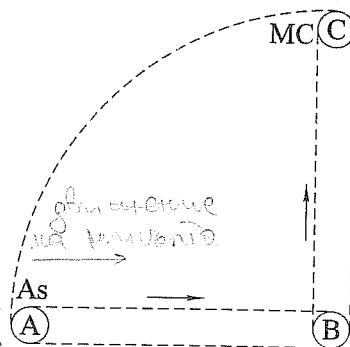
Двадесет и петото упражнение е „Стъпка по стъпка“. Учителя казва: „Числото 25 е истинският живот, Божественият живот.“ $2+5=7$. Седем е число, чрез което се проявява принципът на Мъдростта.

Ръцете са на кръста. В трето по ред упражнение насочваме енергиите, чрез ръцете, към стомашния мозък, симпатичната нервна система, подсъзнанието – към душата. Говорихме за двете квадратури, които очертаваме с десния и левия крак. Когато очертаваме квадратура с десния крак, разрешаваме противоречието между Божествения принцип и личността на човека. Когато очертаваме квадратура с левия крак, разрешаваме противоречието между душата и нейната проява в общественния живот. Нека разгледаме процеса подробно.

Когато движим десния крак вдясно, навън, се свързваме със силите, които управляват нашата личностна проява чрез ума и достигахме As (асцендента), който свързахме с човешкото съзнание (фиг. 15). Когато прибираме крака в изходно положение, отправяме тези сили към душата. След това премествахме десния крак напред (или нагоре) – свързваме се със силите на свръхсъзнанието, достигахме Mc (медиум цели) – мястото, откъдето получаваме Божествените импулси, Божествените идеи как да разрешим противоречието. Когато прибираме крака в изходно положение отправяме тези идеи към душата. Тук, в душата, където двете оси се пресичат, намираме разрешението на всички въпроси. Душата е мястото, където осъществяваме нашия избор: да служим на Бога или на себе си. Когато движим левия крак навън, се свързваме със силите, които управляват нашата социалната проява чрез сърцето и достигахме Des (десцендента), където оперира човешкото самосъзнание. Когато прибираме левия крак в изходно положение, отправяме проблемите

на нашия социален живот към душата. Когато премествахме левия крак напред (или нагоре), се свързваме със силите на свръхсъзнание-то, достигахме МС (медиум цели) – мястото, откъдето получаваме идеите как да разрешим противоречието. Когато прибираме крака в изходно положение, донасяме в душата тези идеи. Отново тук трябва да разрешим проблемите, като регулираме силите на сърцето и ума. Почти всички движения проектираме в горната част на кръга. Там силите и енергиите са в динамично състояние. В долната част на кръга силите и енергиите в повечето случаи са пасивни, насочени навътре. Те подхранват динамичните сили от горната половина на кръга със своята опитност.

Учителя обяснява: „Сега напишете един малък кръг и последете пътя на движението му. Да означим този кръг с буквата А. Кръгът А може да се движи надясно в точка В. Оттам той може да се движи нагоре в точка С. Значи на физическия свят кръгът може да се движи от едно място на друго, да мени посоката си. Движението на кръга А представлява движение на мисълта. Мисълта обаче като мени мястото си, заедно с това се трансформира.



Фиг. 28

Кои мисли могат да се трансформират, добрите или лошите? Може ли лошата мисъл да се трансформира в добра? Лошата мисъл може да се замести с добра, но не и да се трансформира в добра. Същото може да се каже и за лошите чувства в човека. Пунктираната дъга и означенията As и МС, нанесохме допълнително към очертаната от Учителя схема, за да изясним идеята (фиг. 28). Очертаното положение отнасяме към движението на десния крак в упражнението „Стъпка по стъпка“, към мисълта. Същото движение в обратна посока, към Des, бихме свързали с принципа на сърцето, с чувствата. В упражнението „Стъпка по стъпка“ се учим да изваждаме от душата недобрите мисли и чувства, за да се освободим от атаката на нашето минало, който наричаме карма. Съществува

съдба, но съществува и свободен избор. Упражнението „Стъпка по стъпка“ е упражнение на свободния избор.

Упражнението има сложен тонален план, съответстващ на пътя, по който енергията слиза и се качва, по който тя осъществява своето преливане. Началото започва в тоналност до-мажор. Червеният цвят действа в своята четвърта октава, в четвъртата стъпка Възраждане. Тук се проявява човешкият дух. Вторият дял прозвучава в тоналност ла-минор, която спрямо до-мажор в музикалната теория се нарича паралелна. Тоналността ла-минор звучи в тъмносин цвят. Свързваме я с човешката душа, с подсъзнанието. Човешкият дух и душата са паралелни сили, които действат в двата края на една и съща ос – вертикалната.

Третият дял е в тоналност фа-мажор, която звучи в зелено и е свързана с проявите на нашето съзнание, с физическото поле. Не случайно Земята е потопена изцяло в зелен цвят. Четвъртият дял е в тоналност ре-минор, която спрямо тоналността фа-мажор е паралелна. Ре-минор звучи в портокалов цвят. Свързваме я с принципа на самосъзнанието. Тя е тоналност на творчеството и индивидуализацията на съзнанието. Самосъзнанието и съзнанието са паралелни сили, които действат в двата края на една и съща ос – хоризонталната. При движението на краката на място работим вътре в себе си, за да съградим нашия духовен свят, да направим връзка с Духа. Придвижваме се напред с три стъпки, за да проявим в ума и духа, в сърцето и душата онова, което сме изработили.

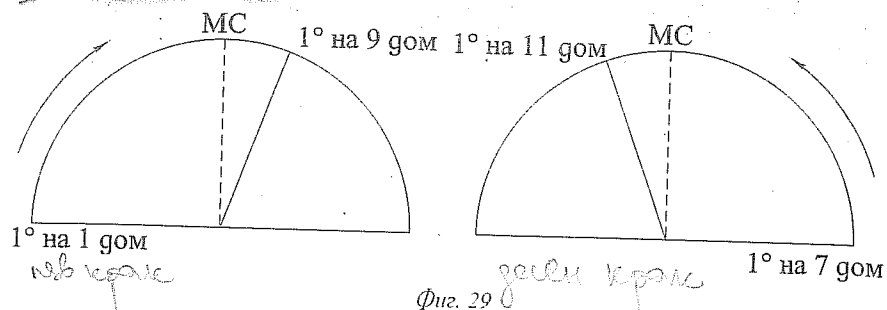
Упражнението „Стъпка по стъпка“ е по-високата октава на упражнението „Квадрат“.

26 ~ „На ранина“

Двадесет и шестото упражнение е „На ранина“. Учителя казва, че числото 26 е светът, в който живеем. В това упражнение срещаме движения и отделни елементи, които вече са ни известни.

1. Десният и левият крак очертават ъгъл от 120°. Движението са навътре, в душата и трудно се представят графично. Точката, от която тръгва десният крак, е 1° на Първи слънчев дом, а точката, която достига – 1° на Девети слънчев дом. Чрез това

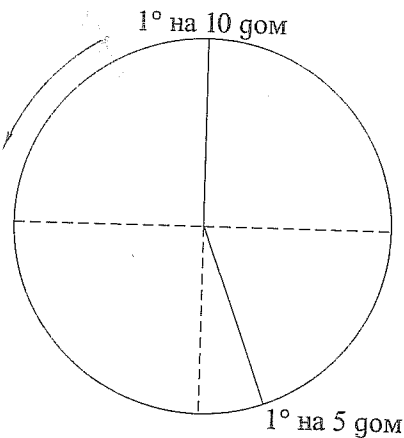
движение работим върху себе си, усъвършенстваме личните си способности в областта на философията, науката, религията, правото. Левият крак тръгва от 1° на Седми слънчев дом и достига 1° на Единадесети слънчев дом (фиг. 29). Чрез това движение се учим да служим на Цялото.



Фиг. 29

При движенията на краката ръцете са на кръста. Мисълта е насочена към подсъзнанието, симпатичната нервна система – към душата.

2. Партньорите се хващат за ръце. Дланта на дясната ръка на мъжа е върху дланта на лявата ръка на жената. Ръцете се издигат вертикално нагоре, леко свити в лактите, като сочат в точката МС (медиум цели), свърхсъзнание. Правим четири стъпки напред, след което – без тялото – ръцете се залюляват четири пъти. При залюляването назад тежестта се премества върху петите, а когато залюляваме тялото напред – върху пръстите на краката. Петите са свързани с физическия свят, а пръстите – с Божествения свят. Ъгълът, който очертават ръцете при залюляването, е 210° (фиг. 30).



Фиг. 30

През цялото време гръбначният стълб стои изправен, без да следва движението на ръцете.

Те се движат между точките 1° на Десети слънчев дом, свърхсъзнанието, и 1° на Пети слънчев дом, домът на човешкото сърце. Творческият импулс слиза в сърцето. Между движенията на краката и на двете ръце при залюляването има пълно съответствие. Когато тежестта е върху петите, двете ръце сочат долу и назад, когато тежестта е във върховете на пръстите, двете ръце сочат по посока на МС (медиум цели) – 1° на Десети слънчев дом. Така физическите и духовните енергии са в паралел.

3. Движението е многопланово. Ръцете и краката извършват паралелни движения, свързани с ъгъла от 90° . Двама квадрата, десен и ляв, които ръцете и краката очертават, бяха разгледани при упражнението „Стъпка по стъпка“. Движението в една и съща посока на ръцете и краката означава пълно овладяване на физическите и астралните енергии.

Упражнението е в тоналност до-мажор и звучи в четвъртата октава на червения цвят. Тук червеният цвят активизира духовния стремеж, внася нови идеи и импулси.

27 ~ „Дишане“

Двадесет и седмото упражнение е „Дишане“. Двойката е число на Духа, а седмицата е законът, чрез който Духът се проявява във всички материални вселени. Чрез дишането ние приемаме Истината, Любовта и Мъдростта на Твореца.

Ръцете са пред гърдите, върху сърдечната чакра. Само който обича въздуха, може да възприеме богатата, която той носи. Поемаме бавно въздух, като едновременно разтваряме ръцете встрани. След като изпълним дробовете, изпяваме с вокала „А“, във възходяща посока, гама сол-мажор, което е свързано с бавно издишване и прибиране на ръцете пред гърдите в изходно положение. Изпяваме по този начин гамата три пъти. След това, със същите движения и вокала „А“, изпяваме гама сол-мажор в низходяща посока, също три пъти. Пак поемаме въздух, разтваряйки ръцете встрани. С вокала „А“ изпяваме в гама сол-мажор лека мелодия, която има

При Любовта душата с него се слива
и да се жертва за своите ближни.

1. Вълнообразен профил, три пъти. При първото, възходящо изпяване на гама сол-мажор приемаме Божествената Истина, чрез която се свързваме с Христовия Дух. При второто, низходящо изпяване на гамата приемаме Божествената Любов като Правда. При Любовта душата е готова да слезе и да се жертва за своите ближни. Чрез вълнообразната мелодия приемаме Божествената Мъдрост, която е светлината на живота.

Упражнението „Дишане“ е в тоналност сол-мажор. Тонът „сол“ ни потапя в небесносиния цвят, който е свързан с вярата. Вярата е вратата към духовния свят. Душата достига великото знание, основано на личната опитност.

28. „Промисъл“

Двадесет и осмото упражнение е „Промисъл“. Двойката е число на Духа, а осмицата са материалните възможности за неговото проявление в Битието. Упражнението „Промисъл“ ни свързва с принципа на Мъдростта. При изпълнението му казваме формулата:

„Да пребъде Божият мир, да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца!“

Всички сме обърнати с лице към центъра на кръга. Краката и ръцете са в основен стоеж. При думите: „Да пребъде Божият...“ двете ръце се издигат странично нагоре. При думата „мир“ върховете на пръстите се докосват над главата. Учителя казва: „Любовта и Мъдростта, като се срещнат, ще образуват най-великите вибрации в света.“ При думите „Да изгрее Божията радост...“ правим движение на обливане: спускаме бавно ръцете надолу, като при думата „радост“ докосваме леко хилядолистника. Човекът, който е успял да изкачи живота си високо горе в главата, познава радостта, в която няма скръб – Божествената радост. „... и Божието веселие в нашите сърца!“ Ръцете продължават да се спускат надолу, като при думата „сърца“ достигат сърдечната чакра. Когато човек даде сърцето си на Бога, Бог ще замени каменното му сърце с живо, трептящо от Любов, на което ще напише своя закон. И Бог ще се весели в човешкото сърце. Ръцете се спускат в основно поло-

Вярта е вратата към духовния свят.

жение. Формулата се повтаря три пъти. Числото 3 е закон. Всичко, което правим, трябва да е свършено и в трите свята: в мислите, в чувствата и в постъпките, в Божествения, в духовния и на физическия свят. „Да пребъде Божият мир“ – енергията възлиза нагоре към Бога – мъжкият принцип; „да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца!“ – енергията слиза и изпълва нашия физически живот – женският принцип.

Любовта и Мъдростта като се срещнат
образуват най-великите вибрации
в света.

Слънчеви лъчи – Новораждане

В излезлите досега издания на Паневритмията в глава първа, „Принципи на слънчевите лъчи“, Учителя детайлно е разгледал значението на всяко едно движение, затова няма да се спираме на този въпрос. Тук ще направим някои по-обща разсъждения върху кръга и лъчите в него.

Учителя казва: „Съществата от Божествения свят имат формата на кръг и живеят в центъра на този кръг.“ Кръгът е проекция и проява на космическия Разум. Всеки кръг, независимо каква степен на разумност представя, е ориентиран в пространството чрез момента на своето проявление, има своите четири точки, свързани с четирите материци, с четирите посоки и т.н., за което вече говорихме. Те маркират четирите свята, в които се осъществява еволюцията. Всеки свят от своя страна се разделя на три сектора, свързани с трите принципа: Истината, Любовта, Мъдростта – волята, сърцето, умът. На тези три принципа се основават движенията на „Слънчеви лъчи.“ Движението напред извършваме винаги при третата стъпка, която е еманация на Любовта и Мъдростта, чрез волята; първите две стъпки са на място. Всеки лъч три пъти се движи по посока от периферията към центъра и обратно. Учителя казва: „С числото 3 може да работи само Бог.“ Когато говорим за три повторения, за три движения, винаги имаме предвид проява на същества от великите Иерархии на Духа в трите свята.

Всяка четвърт от кръга, казахме, се разделя на три сектора. Целият кръг има следователно дванадесет сектора. Това са дванадесет потока от сили и енергии, които имат центрове в пространството и вътре в човека. Дванадесетте сектора на пространството наричаме зодиакални знаци, а на Земята – слънчеви домове. Те имат своя характеристика, която определя тяхното значение. Всеки лъч е свързан с един зодиакален знак, съответно – слънчев дом.

Новата визия, каквато в сравнение с „Паневритмията“ представляват „Слънчеви лъчи“, показва влиянието на дванадесетте

силнови полета върху Слънчевата система, оттам и върху живота на Земята и на всяка жива форма върху нея. Енергията идва от космичното пространство към Слънцето; то я изпраща до всички планети. Влизайки в по-гъстите планетни сфери, вибрацията ѝ става все по-малко интензивна. От планетите енергията се връща към Слънцето, което я изпраща в космичното пространство. В този кръг Слънцето и Земята представляват два мощни трансформатора. Учителя казва: „В организма стават процеси, аналогични на процесите в Слънчевата система. Слънчевата енергия, като дойде в мозъка, претърпява такива видоизменения, каквито претърпява като дойде на Слънцето от централното Слънце.“ Тази енергия се движи радиално през космичното пространство, като пулсира между точките на своята трансформация и по линията на кръга – окръжността на еволюционната спирала. Ангелските същества работят върху човешкото съзнание чрез радиуса на кръга. Чрез радиусите на дванадесетте силнови полета те проникват в дълбочина цялото Битие. Така достигат до центъра на нашата Слънчева система, до центъра на Земята, до душата на всяко живо същество. Движението на дванадесетте лъча три пъти към центъра и след това към периферията, е проекция на тази пулсация. Смисълът на нашия живот се състои в опита да се влеем в нейния ритъм. Учителя сравнява движението навън, към периферията на кръга и движението навътре, към центъра на кръга, с артериалната и венозна кръвоносна системи в човека. Артериалната кръв донеся нужната сила, енергия и чистота на всички същества, които се намират по линията на окръжността. Движението на венозната кръв е към центъра на кръга, към Бога, където се извършва трансформация, изчистване на съзнанието от натрупаните негативни мисли и чувства.

Би било добре, ако бъдат маркирани четирите точки на кръга, свързани с четирите посоки: север, изток, запад. Тогава дванадесетте лъча, ще могат да се построят върху 1° на всеки от дванадесетте слънчеви домове. Ако в продължение на дванадесет дни играем последователно по всеки един от лъчите, бихме въздействали върху своите прояви във физическия, сърдечния, умствения свят, върху органите на нашето тяло.

Ако застанем на изток, при асцендента, където сочи първи градус на Първия лъч – който сектор съвпада с Първия слънчев дом в астрологическия кръг, – ние можем да работим чрез мисълта върху своя характер, темперамент, върху формите на физическото си тяло, върху проявата си като личност.

Ако застанем в първи градус на Втория лъч, можем да работим за усиляване на волята, за постигане на вътрешна стабилност и овладяване на емоционалната си природа. Можем да вложим мисълта да развием своя ларинкс, за да се научим сладко да говорим и добре да пеем.

Ако застанем в първи градус на Третия лъч, необходимо е да насочим вниманието си към развитие на нашата интелигентност, да усъвършенстваме бързината на мисленето си, да се самообразоваме. Бихме могли да се опитаме да поправим някои не съвсем коректни отношения с братя, сестри и близки.

Ако застанем в първи градус на Четвъртия лъч, можем да направим контакт с корените на своя живот. Тук, в подсъзнанието, е скрита цялата опитност, която душата носи със себе си от всички свои прераждания. В този сектор работят Ангелски същества, които са готови да разкрият пред погледа миналите ни животи, ако имаме нужната духовна подготовка. Четвъртият лъч може да ни помогне да се справим с някои негативни отношения в семейството, с родителите. Тук можем да разберем себе си, от гледище на плана на Божествената матрица.

Ако застанем в първи градус на Петия лъч, трябва да насочим вниманието си към децата, които сме родили. Чрез децата ние се учим да се жертваме. Петият лъч може да възпита в нас тази малка жертвоготовност. Висшите същества, които се проявяват чрез петия лъч, могат да ни помогнат да развием артистичните си способности. Тук можем да работим върху сърцето си, да станем педагози на самите себе си, да се научим правилно да изразходваме творческата си енергия.

Ако застанем в първи градус на Шестия лъч, трябва да насочим вниманието си към нашето здраве. Ако нямаме заболявания, нека си представим, че изчистваме тялото си чрез разумно хранене

и разумен живот. Шестият лъч е свързан с посвещението в малките мистерии. Добре е да изучаваме природните науки, да обърнем внимание на точността и детайла.

Ако застанем в първия градус на Седмия лъч, добре е да обгърнем своя съпруг или съпруга с много любов. Същото се отнася и до неприятелите, с които сме в контакт. Ако човек има много врагове, нека играе по-често в Седмия лъч и да им изпраща най-добрите си чувства и мисли.

Ако застанем в първия градус на Осмия лъч, ние ще се подложим съзнателно на мощните трансформации, на които той е носител. За да играем в Осмия лъч, трябва да сме изпълнени с благодарност, за да издържим на огромното напрежение. В осмия сектор, в човека непрекъснато нещо ще се ражда и умира. Тук е възможно да дадем път на новото в себе си, да се новородим.

Ако застанем в първия градус на Деветия лъч, необходимо е да насочим вниманието си към едно ново духовно, мистично светоусещане. Оттук можем да проектираме определен, точен модел, чрез който да осъществим бъдещото си духовно развитие. В деветия сектор е необходимо да се самоопределим в пътя. Деветият лъч е лъч на ученика на окултната Школа.

Ако застанем в първи градус на Десетия лъч, нека си представим проявата си в живота такава, каквато бихме искали да бъде. Ако от нещо сме недоволни, нека го коригираме. Тук ще се учим да служим, да заемаме последното място, защото първото и последно място всъщност са едно. Онзи, който горе е пръв, долу е последен.

Ако застанем в първия градус на Единадесетия лъч, ние сме в сектора, където се проявява животът на Братството. Всеки от нас може да намери мястото си в Божествения организъм, като се опита да внесе своя мир и хармония, да изпрати Любовта си към всички същества, малки и големи, видими и невидими.

Ако застанем в първия градус на Дванадесетия лъч, ние сме в своята скришна стаичка. Тук ще преживеем велики страдания. В дванадесетия сектор всеки от нас може да достигне абсолютна духовна съзнателност. Това е лъчът на посвещение в големите мистерии. Дванадесетия лъч има свой закон: „Без страх и без тъмнина!“

Ето как Учителя превърна астрологията от мъртва наука според някои, в живо, трептящо Слово. За да се изграт лъчите по този начин, се изисква висока степен на будност на съзнанието. Онова, което днес изглежда трудно, в бъдеще ще бъде един естествен процес.

Всеки от дванадесетте лъча се състои от шест двойки, от дванадесет човека. Общият брой на участниците в дванадесетте лъча е 144. Дванадесетте лъча са дванадесетте майки, дванадесетте брати, дванадесетте слънчеви домове, през които Божественият живот изпълва живота на човечеството, представени в Откровението на апостол Йоан чрез дванадесетте колена Израелеви. В Седма глава апостол Йоан казва, че от всяко коляно ще се спасят 12 000, които са отбелязани с печат: „И чух броя на отбелязаните с печат 144 000 от всички колена на синовете израелеви.“ Дванадесетте лъча са дванадесетте колена. Всеки лъч се състои от дванадесет човека, които представят 12 000 спасени от всяко коляно. Всичките участници в лъчите са 144. Общият брой на спасените, отбелязани с печат, е 144 000. Учителя казва: „Сега Христос е велик горе, на Небето и има 144 000 души, които са завършили своята еволюция.“

Дванадесетте хиляди спасени от всяко от 12-те колена символизират дванадесетте групи души, които слизат на Земята да работят за нейното спасение и повдигане. Всяка група работи в определен сектор от Битието. Този сектор не е изолиран от останалите. Всеки един от играчите става проводник на силите, които действат и в другите сектори. Понеже броят на секторите е 12, участниците във всеки лъч също са 12. Дванадесетте участници образуват лъч от 6 двойки. Зодиакалните знаци са поляризувани също в 6 двойки: Овен – Везни, Телец – Скорпион, Близнаци – Стрелец, Рак – Козирог, Лъв – Водолей и Дева – Риби. Тук можем да си спомним за херметическия принцип на съответствието „Както горе, така и долу.“ Когато лъчът не е попълнен, това означава, че през съответния сектор на Битието няма да протекат всички неговии сили. Идеалното положение бихме имали, ако лъчът е пълен, а

Лъчите са свързани с Духовния свят,
Окръжността – с физическия

дванадесетте играчи са представители на всеки един от дванадесетте зодиакални знака.

По окръжността на кръга, зад всеки лъч, би могло да има по една двойка. Окръжността склочва с лъчите ъгъл 90°. Лъчите са свързани с духовния свят, а окръжността – с физическия. Двойките, които изграт по линията на окръжността, приемат енергиите от дванадесетте лъча, всяка от своя лъч, и ги предават на физическото поле. Двойките в кръга са учениците, които идват със своя Учител, за да осъществят Неговата мисия на Земята. Може да възникне въпросът: Тези, които изграт по окръжността, спасени ли са? Учениците в Школата са под патронажа на своя Учител. Апостол Йоан в 17-та глава на Евангелието показва, как Исус се моли за своите ученици – 21 стих: „Както Ти, Отче, си в мене, и Аз в Тебе, тъй и те да бъдеш в нас, за да повярва светът, че Ти си ме пратил.“ Двойките, които изграт по окръжността на кръга, осъществяват връзката между „Паневритмията“ и „Слънчеви лъчи“.

В живота на праведния, който свързахме със „Слънчеви лъчи“, настъпва дълбока трансформация. Праведният минава през стъпката Новораждане. Новораждането е процес, при който човек се ражда от вода и Дух, от Любов и Мъдрост, надживява полярните прояви, намира фокуса на живота. Този момент в „Слънчеви лъчи“ свързваме с Ларгетото: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“ и с Осми слънчев дом. Новораждането е духовното спасение, раждането на Ученика в нашата душа.

Преди да влезе във фокуса на своя живот, човешкото съзнание минава през много етапи. Един от най-трудните е свързан с живота на човека в света на гъстата земна материя. Тук човек губи почти изцяло духовната си светлина. Стадият, който предшества пробуждането, Учителя символично е представил чрез движенията в шестото упражнение на „Слънчеви лъчи“.

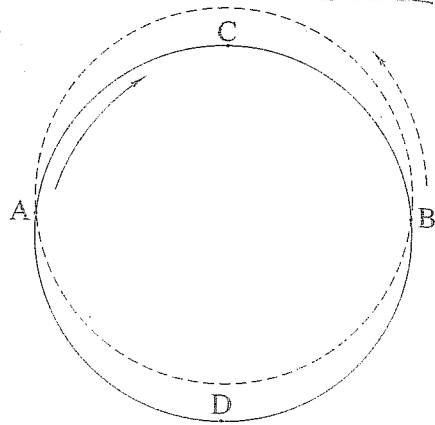
В упражнение №6 всеки от играчите извършва в началото самостоятелно кръгово движение около партньора си. Самостоятелното кръгово въртене на всеки един от полюсите ни показва, че в света на земната материя сърцето и умът сменят състоянието на активност и пасивност. При първото завъртане, когато

сърцето осъществява своите идеи, движейки се по окръжността на кръга, умът е в пасивния полюс. При второто завъртане, когато умът е активен, движейки се по окръжността, сърцето е в пасивния полюс. Когато и двата полюса са активни, при двойното въртене, започва процесът на освобождение.

В световите на полярните прояви тези смени се извършват непрекъснато, но вътре в затворения кръг на трето измерение (фиг. 31).

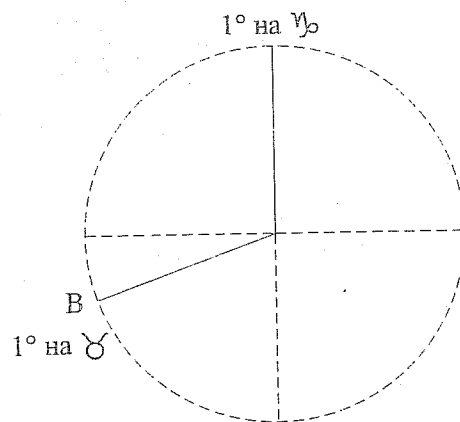
Движението на мъжа – ума, е вляво, обратно на часовниковата стрелка. Движението на жената – сърцето, е вдясно, по часовниковата стрелка. Тези две посоки бяха разгледани.

При двойното въртене, което следва, двата полюса на живота тръгват едновременно, всеки в своята посока: мъжът – умът – вляво, а жената – сърцето – вдясно, както при упражнението „Гъкане“. Всеки от тях описва точно окръжност. Местата, където те се пресичат, можем да наречем възли. Това са изходните точки, от които тръгват партньорите А и В (фиг. 31)



Фиг. 31

Двете точки са разположени в двата края на хоризонталната ос. Учителя казва: „Ако проследим развитието на човечеството от четвъртата раса насам, ще видим, че човешкото съзнание постепенно потъва в материята, изгубва духовните ценности и идва до една материалистична култура. Даже и съзнанието за висшите области на Духа е изгубено. В тази фаза човечеството работи предимно с материалните сили и закони. Силите на Духа са ограничени. Човечеството е в затворен кръг. Това е изразено именно чрез въртенето. Въртенето е единично и общо, значи човечеството е в затворен кръг, както в индивидуалния живот, тъй и в колективния.“



Фиг. 32

В следващото упражнение №7 всички запяват химна на Новораждането – „Ти си ме, мамо, човек красив родила.“ Партньорите са хванати за ръце, като вътрешните ръце се издигат над главата, а външните са хванати във венец долу, малко под нивото на слънчевия възел. Ъгловото отношение е 120° , което нарекохме аспект на Любовта (фиг. 32).

Можем да приемем, че единичното въртене е символ на инволюционното развитие. Учителя казва: „Ако човек се смуцава кого и как да обича, той е в пътя на своята инволюция (полярно съзнание мъж – жена – единично въртене – бел. авт.). Еволюцията в света започва с любовта към Бога.“ Онова, което става отвън с двамата партньори, става и вътре в човека. Мъжът и жената (нека разбирате: умът и сърцето) при двойното въртене отправят ума си към Бога. Двойното въртене показва, че духовната структура на човека, двете полярни тела, имат нов обект, за разлика от единичното въртене, когато всяко едно от тях е обект за другото. Така те се опитват да скъсат връзките с миналото, с полярното съзнание и започват да се движат по пътя към свободата. Когато двамата партньори запяват „Ти си ме, мамо, човек красив родила“, това е самата свобода. Човек достига в своята еволюция до стъпката Новораждане. Учителя казва: „Чрез „Слънчеви лъчи“ ви направих свободни и ви заведох в света на дарбите. С такава грация да ги играете, че да затрепни нещо във вас и в онези, които ви гледат. Пристъпвайте така, като че ли не се опирате до земята. Упражнението „Слънчеви лъчи“ има ритъма на Слънцето. Който играе „Слънчеви лъчи“, ще придобие свобода. Със „Слънчеви лъчи“ поставям една основа, затова трябва да се играят съвършено. Те



привличат светлите същества. Правим ли ги, противоречията се отстраняват, понеже упражненията неутрализират злото.

При упражнение № 7 умът и сърцето, мъжът и жената, излизат от двата отделни кръга, намират единството на живота вътре в себе си и извън себе си. Подобно положение на ръцете – 120° имахме при упражнение „Запознаване“, но там идеята беше в зародиш. Тук тя достига своето осъществяване на физическото поле, защото ръцете сочат 1° на Козирога и 1° на Телец – два земни знака. Човек се ражда от вода и Дух или от Любов и Мъдрост и се подготвя да влезе в Пътя на ученика.

С последното, десето движение в „Слънчеви лъчи“ политаме нагоре, в по-висшите сфери на Духа, облечени с дреха от радост и светлина.

Тоналностите, в които звучи малкият цикъл „Слънчеви лъчи“, са ре-минор сол-минор. Те ни обвиват със своята светлина. Тоналността ре-минор свързахме с портокаловия цвят; тя показва, че праведният има високо развито самосъзнание, богата душевност, голяма вътрешна енергия, импулс за творчество. Тоналността сол-минор свързахме с небесносиния цвят; в своя висш полюс, тя носи разбиране за проявите на вселенската Мъдрост. Минорната тоналност показва, че праведният работи с гъстата материя и трябва да преодолее нейната съпротива. „Слънчеви лъчи“ нарекохме упражнение на Новораждането. Новороденият полита като птица, за да влезе в по-високата фаза на живота – в Пътя на ученика. Последното движение в упражнението „Слънчеви лъчи“ е „Летене“.

Пентаграм – Пътят на Ученика

Пентаграмът синтезира в образи и картини човешката еволюция, като включва всички нейни етапи. Външният кръг със символите – сабятата, чашата, книгата, свецата, жезъла – свързваме с живота на старозаветния човек. Животът на старозаветния в Паневритмията е представен от първите десет упражнения. Те са свързани с моралната криза, която той преживява и чрез която обръща живота си към една по-висша реалност. В първите десет упражнения, динамизирайки силите и енергиите на старозаветния живот, разрушаваме първия психически блок в съзнанието, свързан с проявите на Любовта като стремеж на физическото поле. Животът на новозаветния е представен в „Пентаграма“ от лъча на Истината, а в Паневритмията – от упражненията от № 11 до № 28. Животът на новозаветния се движи между полюсите добро и зло, вяра и безверие. Чрез тези упражнения, динамизирайки силите и енергиите на новозаветния живот, разрушаваме втория психически блок в нашето съзнание, свързан с проявите на Любовта като чувство в астралния свят на човека. Животът на праведния е представен в „Пентаграма“ от лъча на Правдата, а в „Големия цикъл“ от „Слънчеви лъчи“. Душата започва да разбира великия план на Твореца, живота като единство и своето място в него. Чрез десетте движения на „Слънчеви лъчи“, динамизирайки силите и енергиите на живота на праведния, разрушаваме третия психически блок в нашето съзнание, свързан с проявите на Любовта като сила в света на мисълта.

Животът на ученика започва по лъча на Любовта в „Пентаграма“. Тук ученикът преминава през един от най-трудните изпити – изпита на Йов. От този момент нататък Йов – човешката душа – не е повече праведен, но ученик. Човек влиза в шестата стъпка на своето развитие – Посвещение. Може да се зададе въпроса: Отговаря ли на духовната реалност твърдението, че по лъча на Истината преминаваме като реминисценцията през живота на новозаветния, а по лъча на Правдата – през живота на праведния? Окултният закон гласи, че при всяка следваща стъпка на посвеще-



изпита на Йов



ние става повторение на изминатите вече етапи и тогава започва същинската работа на новия период. В „Слънчеви лъчи“ откриваме същия принцип. Върховният момент е Ларгетото: „Ти си ме, мамо, човек красив родила.“ До този момент в живота на праведния става повторение на изминалите вече етапи.

Истинският живот на ученика, казахме, започва по лъча на Любовта. По този лъч ученикът се свързва с първия период от епохата на Водолея, която настъпва с идването на слънчевите деви от планетата Нептун, носители на универсалната Любов. Те помагат на ученика да развие смирение и кротост. Движейки се по лъча на Мъдростта, ученикът се свързва със силите на втория период от епохата на Водолея – със синовете на Мъдростта, които ще дойдат от планетата Уран и ще поставят основите на новата духовна наука. По лъча на Мъдростта всеки участник развива права, светла и логична мисъл. Движейки се по лъча на Добродетелта, ученикът се свързва със силите на третия период от епохата на Водолея – със синовете на волята, които ще дойдат от планетата Плутон и ще помогнат на човека да уравни в пълна степен силите на ума и сърцето.

Когато говорим за стъпката Посвещение, която свързахме с преминаване по лъчите на Любовта, Мъдростта и Добродетелта, с трите деканата от епохата на Водолея, не става дума за върховните прояви на тези принципи, а за проекцията им в нашето съзнание, за свързване по време на игра с техните сили, които да изградят новата енергийна структура на човека, за да може той да сформира тялото, което ще му е необходимо за живота през шестата раса. – етерния човек с етерно зрение.

Необходимо е всеки ученик да преминава съзнателно по петте лъча на „Пентаграма“, за да може в момента на игра да усети единството на миналото, настоящето и бъдещето на живота.

Двойките във всеки лъч на „Пентаграма“ са пет. Пет е число на човека. Истинският човек започва да се проявява едва когато влезе в стъпката Посвещение, в пътя на ученика, която свързахме с Пентаграма. Само пред очите на ученика може постепенно да се разкрие великата Мъдрост на Твореца. Този истински човек притежава петте основни добродетели: Истина, Правда, Любов, Мъд-

рост, Добродетел. Мъжкният принцип, който в лъча заема предна позиция спрямо своята партньорка (фиг. 35), е носител на идеята на тези пет принципа, женският принцип – на тяхната трансформация, като проява в материалните светове. Образованите две ре-
дици са символи на поляритетата на творческите и съграждащи сили, чрез които се осъществява еволюционното развитие.

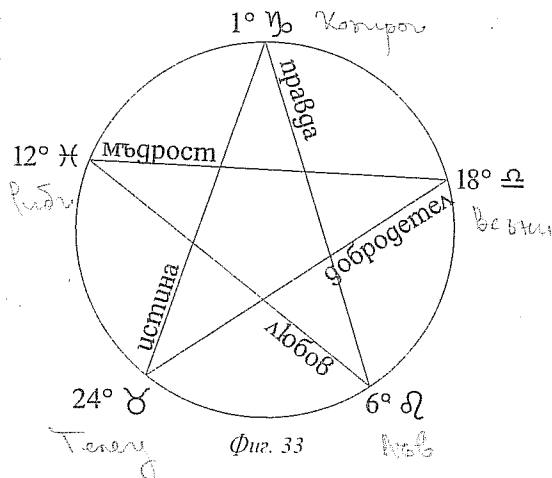
„Пентаграмът“ се състои от дванадесет лъча. За това число говорихме подробно при „Слънчеви лъчи“. Броят на участниците в кръга е 120 човека. Числото 120 представя проявената Мъдрост във всички светове на нашата материална вселена. Във всеки лъч участват пет двойки или 10 човека. Числото 10 представя проявения живот на Бога. Участвайки в един от дванадесетте лъча, ние ставаме активни строители във вечно обновяващия се свят, който Бог продължава да твори посредством Божествения Дух. Десет е число на абсолютното съвършенство. Затова, заставайки в лъча, ние трябва да станем съвършени проводници на посланията, които Бог ни изпраща чрез добродетелите Истина, Правда, Любов, Мъдрост и Добродетел.

Слънцето на Истината изгрява в 24° на Телец и достига своя зенит в 1° на Козирог. Слънцето на Правдата изгрява в 1° на Козирог и достига своя зенит в 6° на Лъв. Слънцето на Любовта изгрява в 6° на Лъв и достига своя зенит в 12° на Риби. Слънцето на Мъдростта изгрява в 12° на Риби и достига своя зенит в 18° на Везни. Слънцето на Добродетелта изгрява в 18° на Везни и достига своя зенит в 24° на Телец. Какво разбираме под изгрев и зенит? Например лъчът на Любовта изгрява в 6° на Лъв. Знакът Лъв се управлява от Слънцето, а Слънцето управлява човешкото сърце. Числото 6 е свързано с Венера. Чрез Венера и Слънцето Любовта започва да се проявява във физическия и астралния свят на човека като стремеж и чувство. Казахме, че зенитът на Любовта е в 12° на Риби. Знакът Риби е знак на абсолютната духовна съзнателност, знак на универсалната Любов. Когато говорим, че всяка двойка минава по даден лъч – в случая лъча на Любовта – това означава движение от изгрева до зенита на проявата на този лъч. Чрез Любовта се изкачваме от един по-нисък в един по-висок свят – от астралния в причинния.

Така можем да разсъждаваме и за всички останали лъчи. Лъчът на Мъдростта изгрява в 12° на Риби. Числото 12 е число на Мъдростта, а знакът Риби символизира универсалната Любов и посвещение в Големите мистерии. Зенитът на лъча на Мъдростта е в 18° на Везни. Чрез Мъдростта проявата слиза от един по-висок в един по-нисък свят – от причинния (знака Риби) в менталния (знака Везни), чрез който формите достигат своето съвършенство. Числото 18 показва, че светът на формите е поляризиран между светлия Слънчев принцип – числото 1 – и тъмния Сатурнов принцип – числото 8. Мъдростта е принцип, движение на Духа по посока на материята.

Лъчът на Истината излиза от 24° на Телец. Истината в Пентаграма е в началото на пътя, а пътят изглежда красив, посипан с рози. Човек тръгва с много надежда и оптимизъм. Ако съберем 2 и 4 в числото 24, получаваме 6 ($2+4=6$). Шестицата е венераино число, а Венера ни улеснява да направим първата стъпка по пътя на нашата еволюция. Венера е свързана с красотата на Идеала и с вътрешния подтик на Любовта, от който се нуждае всяко начало. Тя управлява знака Телец. Когато говорихме за еволюцията на формите, споменахме, че космическата матрица на Пентаграма, който е символ на пътя на ученика, е свързана с движението на планетата Венера и на Слънцето. Затова началото на лъча на Истината е 24° на Телец (фиг. 33) Зенитът на лъча на Истината, казахме, е 1° на знака Козирог. Истината отвън изглежда студена като знака Козирог, но отвътре е импулсивна и активна, понеже в знака Козирог екзалтира планетата Марс.

„Пентаграмът“ е динамична фигура. Той се разгъва и свиwa, като всеки участник преминава по петте лъча. Нека проследим това движение. Правим уговорката: Онова,



което, като наблюдатели, е наша лява страна, е лява страна и на Пентаграма. Левият „крак“ се движи по лъча на Истината и става „глава“. „Главата“ се движи по лъча на Правдата и става десен „крак“. Десният „крак“ се движи по лъча на Любовта и става лява „ръка“. Лявата „ръка“ се движи по лъча на Мъдростта и става дясна „ръка“. Дясната „ръка“ се движи по лъча на Добродетелта и става ляв „крак“. Всеки участник, във всеки момент, трябва да знае по кой лъч се движи и кой принцип в него е активен.

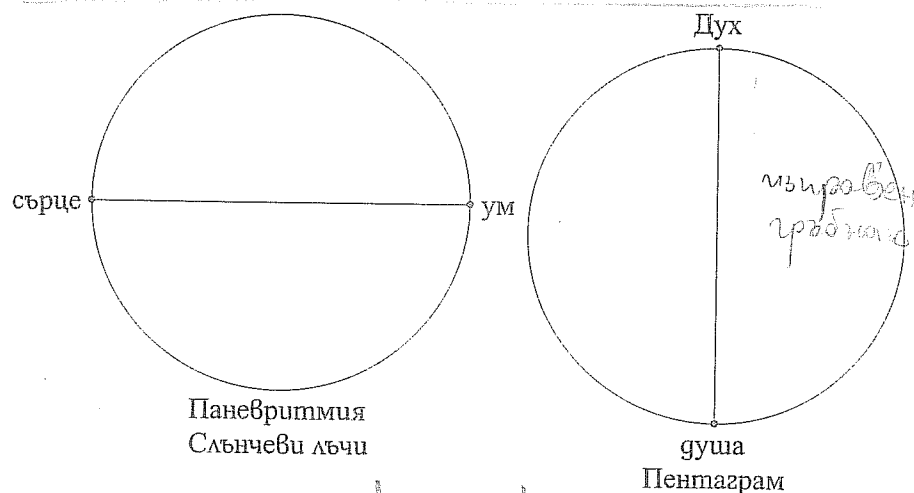
Казахме, че „Пентаграмът“ се разгъва и свиwa. При разгъването „краката“ правят 8 стъпки напред. Краката ни свързват с физическите енергии на Земята, числото 8 също. „Ръцете“ правят 16 стъпки напред; $1+6=7$. Числото 7 ни свързва с Мъдростта, ръцете също. „Главата“ прави 32 стъпки напред; $3+2=5$. Числото 5 изисква да проявим Любовта. Върхът на главата е мястото на хилядолетника, чрез който център проявяваме Любовта към Бога.

Ръцете извършват два вида движения: в хоризонталната плоскост и във вертикалната плоскост. Двете плоскости сключват ъгъл от 90° . Може би ще възникне въпрос: Има ли противоречия в живота на ученика? Да, има, но ученикът ги разбира и благодари за тях, като ги разрешава по законите на Любовта, Мъдростта, Истината, Правдата и Добродетелта.

Една сестра пита Учителя: „Учителю, какво е значението на упражнението „Пентаграм“?“ Учителя отговаря: „Нали това упражнение се играе с пет двойки? Те означават петте основни добродетели: Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел в тесен смисъл на думата“. От това изказване на Учителя ще отделим думите „в тесен смисъл“. Ние можем да говорим за пет принципа, или пет импулса на Духа в широк смисъл и пет добродетели на душата в тесен смисъл. Когато говорим за петте принципа, за петте импулса на Духа, разбираме космични течения, които крепят цялото Мироздание. Те проникват пространството като живот, светлина, гравитация, като взаимодействия на макро и микро ниво. Когато говорим за петте добродетели на душата, разбираме проява на тези принципи в индивидуалния живот на човека, или както Учителя казва: „в тесен смисъл“. Смисълът на „Пентаграма“ се заключава

→ в трансформацията на петте импулса на Духа в пет качества на душата, защото Пентаграмът носи в себе си петте импулса като потенция, но самата трансформация се извършва чрез динамизиране на тези импулси на физическо ниво в определени движения, които Учителя ни даде. В тази динамизация участват ума, сърцето и волята на човека, или с други думи, тя се извършва в нашия вътрешен свят.

Двойките в „Пентаграма“ са разположени по вертикалната ос – израчите са един зад друг. Вертикалната ос е свързана с енергиите на Духа и Душата. В „Паневритмията“ и „Слънчеви лъчи“ двойките са разположени по хоризонталната ос – израчите са един до друг. Хоризонталната ос е свързана с енергиите на сърцето и ума, които са инструменти на Духа и Душата на физическо поле.



Фиг. 34

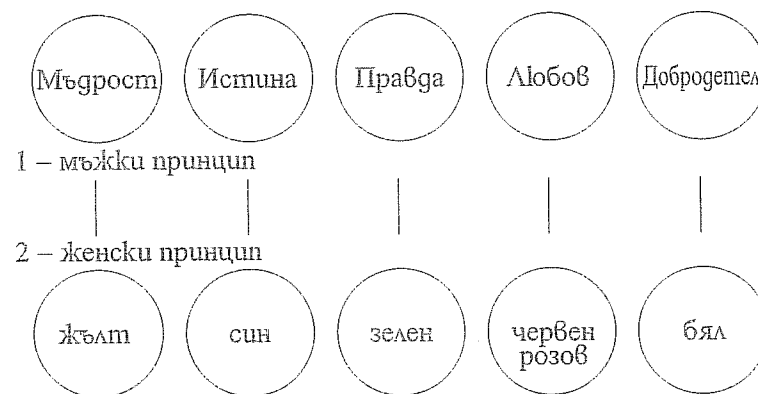
Чрез ума и сърцето в „Паневритмията“ и „Слънчеви лъчи“ ние подготвяме материалите за съграждане на нашите духовни тела. Чрез духа и душата в „Пентаграма“ ние изграждаме духовните си тела, като превръщаме материалите, изработени от ума и сърцето, в духовни качества.

Разположението на израчите в двойките е един от важните ключове, чрез които се ориентираме в сложната духовна материя

на „Големия цикъл“. И така, чрез „Пентаграма“ у нас работи вертикалната ос, връзката между Слънцето и центъра на Земята. Енергиите по тази ос текат през гръбначния стълб. Затова Учителя изисква гръбнакът по принцип винаги да бъде изправен.

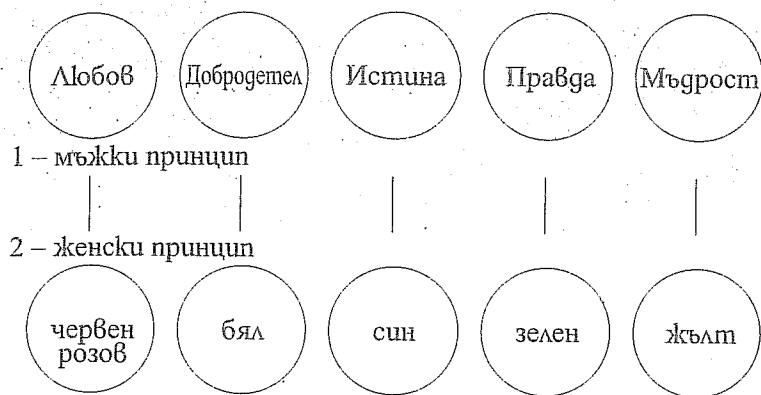
Ако разгледаме музиката на „Пентаграма“ от професионална гледна точка, ще открием три дяла. В първия дял музиката звучи в тоналност „до мажор“; във втория дял – в тоналност „до минор“; в третия дял има връщане към мажорната тоналност. Третият дял представлява повторение на първия. В движенията също можем да проследим три основни момента, пряко свързани със смяната на тоналностите: мажор – минор – мажор.

Първи момент: подготвителен – разгъване на Пентаграма, тоналността е „до мажор“; втори момент: същински – движение по съответния лъч на Пентаграма; тоналността е „до минор“.



Фиг. 35

Схемата показва началното положение на двойките преди първото изсвирване на упражнението „Пентаграм“ (фиг. 35); показва по кой лъч ще се движи всяка двойка във втория момент, когато звучи минорната тоналност, както и цвета, в който е обогатена всяка добродетел. В края на втория момент (средният, минорен дял) става събиране на Пентаграма до начално положение, като двойките вече са разменили местата си. (Фиг. 35 А)



Фиг. 35а

Трети момент: марш напред; тоналността е отново „до мажор“. Така тоналностите и цветовете се превръщат във важни ключове, за да навлезем в света на Пентаграма. Мажорната тоналност е свързана с импулсите на Духа, със Слънцето, с мъжкия принцип. Учителя казва: „Духовните мотиви обикновено са в мажорни гами. Минорните гами ги е създал човекът, като резултат на своите болезнени и тъжни състояния.“ При разгъване на Пентаграма, първи момент, звучи тоналност „до мажор“. Ние получаваме петте импулса на Духа като универсална космическа енергия. При втория момент, същинския, се движим по съответен лъч. Тоналността е „до минор“, което веднага пренася движението на физическо поле. Това означава, че всяка двойка, движейки се по своя лъч, изработва тялото на съответната на лъча добродетел. Защо говорим за тяло? Защото тялото, като физическа структура, е крайна степен на материализация на духовните импулси. Импулсите Любов, Мъдрост, Истина, Правда, Добродетел трябва да оживеят в нашия вътрешен свят, да се превърнат в наша духовна същност, в наши духовни тела.

Нека да разгледаме малко по-внимателно, по-детайлно движението във втория момент. В началото на минорния мотив мъжкия принцип, първият играч от двойката, тръгва през една двойка вляво. Мъжкия принцип е носител на идеята за съответната

добродетел, нещо като неин холограмен образ. Във втората част на минорния мотив тръгва женският принцип, за да се съедини със своето мъжко начало. Женският принцип е носител на материалите за изграждане тялото на съответната добродетел. Идеята и материята се съединяват и чрез волята превръщат духовните импулси в душевни качества. Цветовете на петте добродетели са наши помощници в това свещенодействие, защото в по-висшите светове добродетелите се „виждат“ като ярки базри, тонове и звуци. В края на минорния мотив става събиране на Пентаграма.

Събирането ни води към третия момент – марш напред. Тоналността е „до мажор“. След като добродетелите са се превърнали в качества на душата, участниците – петте двойки – излъчват чрез кръгови движения на ръцете енергиите на петте добродетели, заедно с техните цетови съответствия, в пространството, което означава в аурата на Земята. Ето какво казва Учителя: „Тези идеи се пращат в света, за да се съдейства добродетелите на цялото човечество да влязат в дейност.“

Основният фактор при изпълнение на упражненията в Паневритмията е концентрацията. Без концентрация ние не можем да извършим правилно движенията, които в света на формите са проява на Божествената Мъдрост. Освен концентрацията, но не на второ място, е важно преживяването. Във втория момент, когато всяка двойка работи върху съответната добродетел, и в третия момент, когато излъчваме тези добродетели в пространството, е необходимо живо да си ги представяме в съзнанието като цветове и да ги преживяваме като мисъл и действие. Индивидуалните възможности на ума, сърцето и въображението на различните изпълнители са безкрайни. Когато двойките тръгнат в тържествен марш напред, над главите засияват цветовете на петте добродетели. В този момент кръгът на Пентаграма се превръща в Слънце, което изпраща идеята за единство, обединение и братство на цялото човечество. Пространството прелива от радост. Великите разумни същества, които са заобиколили кръга на Паневритмията, приемат тази радост и я разпращат по цялата Земя, във всички светове. Там, в малка България, се ражда новият човек, новият живот.

Двойките минават последователно през всичките пет добродетели. Важно е да разберем, че добродетелите се намират в непрекъснатото взаимодействие помежду си. Може ли Любовта да се прояви без Правда или без Мъдрост? Не може. Тогава може ли една или няколко двойки да изпълняват „Пентаграма“? Не може. „Пентаграмът“ се изпълнява от пет двойки. Той е знак на разумния, свършения човек. Този човек е цялостна личност. Той не е нито само Правда, нито само Добродетел или Истина в тесен смисъл на думата. Той е единен вътре в себе си, а не дълбоко разединен. Петте двойки заедно образуват свършения човек и ако те по този начин усещат себе си по време на изпълнение, „Пентаграмът“ ще се превърне в мощна сила за повдигане на цялото човечество. Пентаграмът е магическа фигура и изисква магическо отношение. Учителя казва: „Докато не научите Пентаграма, няма да имате никакъв успех.“

Тоналният план на „Пентаграма“ е до-мажор – до-минор – до-мажор. Мажорната тоналност изглежда, че има превес, защото мажорът обхваща минорния дял. Докато звучи мажорната тоналност, двойките се движат заедно, синхронно. Когато прозвучи минорната тоналност, всеки изпълнител тръзва самостоятелно по съответния лъч. Учителя казва, че скръбта човек преживява сам, а радостта споделя с другите. При повторението на минорната мелодия двойките отново постепенно образуват успоредна линия помежду си. При повторението на началото, което е в тоналност до-мажор, ръцете сменят посоката си на движение във вертикалната плоскост. Когато движенията на ръцете са по хоризонталната плоскост, преодоляваме трудностите, които са свързани с лъча, по който се движим. Във вертикалната плоскост очертаваме кръгове от светлина. В този момент кръгът на Паневритмията се превръща в слънце, което изпраща идеята за единство, обединение и братство на цялото човечество. Небесното войнство изпълва с неговата светлина космичното пространство. Така ставаме съработници на Божествения Дух.

Червеният цвят на тоналностите до-мажор и до-минор в „Пентаграма“ ни свързва с най-висшата проява на Любовта – Любов към Бога.

Паневритмия и лекуване

Храна и лекарство за физическото тяло на човека е движението.

Чрез упражненията на Паневритмията поставяме в движение всички мускули. Пулсът на сърцето се нормализира. Въздухът изпълва до край алвеолите на белия дроб. Това подобрява общия физически статус на организма. Когато се играе Паневритмията, е практически невъзможно въздействието да остане само на ниво физическо тяло, защото във всеки човек има събудени центрове от по-високите полета на неговото съзнание. Ако мисълта е концентрирана, добрите резултати постепенно ще се разпрострат и върху духовните му тела.

Основният фактор, който влияе благотворно върху структурата на етерното тяло, е ритъмът. Ритмичните движения и ритмичното дишане са храна и лекарство за етерното тяло. Естествен е въпросът: Могат ли движенията в Паневритмията да не бъдат ритмични, след като тя е построена по законите на Всеобщия космически ритъм? Да, Паневритмията е построена на тези закони, но дали играем ритмично – това е въпросът, който всеки трябва да си зададе. Ритъмът е „пулсът“ на Паневритмията. Как следваме пулса? Доколко нашите движения са равномерни, пълни, изчистени в най-висша степен от изкривявания? В източните школи ученикът изучава едно движение седмици, месеци, докато го усвои съвършено. При нас почти отсъства тази вътрешна съсредоточеност и организация. Голяма част от участниците в кръга играят подражателно. Това не може да бъде метод за изучаване на Паневритмията. Други разчитат на лекциите и курсовете през лятото на Рила и тези през годината, които провеждат с. Ина Дойнова и други братя и сестри. Благодарение на тяхната апостолска дейност днес играем много по-добре, отколкото преди. Необходимо е обаче груповите занимания да се допълват от задълбочена, осмислена индивидуална работа върху детайлите на всяко движение.

За да постигнем по-висока степен на съвършенство и пълнота при изпълнение на упражненията, трябва да познаваме техника-

та на движенията, което означава самоконтрол. Думата „техника“ може да прозвучи кошунствено в нечи уши, но тя е важен елемент в овладяването на всяко изкуство. Да участваме в Паневритмията означава да владеем изкуството да играем Паневритмия. Движенията на Паневритмията имат своя техническа страна, върху която трябва да се работи. Учителя е казал, че в бъдеще ще се организират школи за изучаване на Паневритмията. Част от заниманията ще бъдат свързани с техниката на движенията: изправена стойка на тялото по оста Слънце – Земя, изпълнати в необходимата степен крайници, точно изпълнение на ъгловите движения, съзнателно движение по права линия, дъга, окръжност, отчитане точния момент на началото и края на движението, синхрон на движенията на ръцете и краката или едновременно начало на движението в съответната ръка и крак, скорост на движението, ритмично дишане, концентрация на съзнанието. Както виждаме, техниката, в широк смисъл на думата, обхваща диапазон от физически, дихателни, мускулни усещания, както и степени на будност на съзнанието. Ако владеем добре отделните елементи, ще постигнем вътрешния свършен ритъм, пулса на Паневритмията, ще познаем нейната духовна сила и мощ.

Кое движение е неритмично? Когато движението е неравномерно като скорост и е неопределено във времето между своето начало и край, без синхрон с музиката, при което се получава редуване на прибързаност и статичност. Учителят е играл плавно и пълно. Така си го спомнят по-възрастните братя и сестри.

Освен чрез правилно насочени ритмични движения, за изграждане структурата на етерното тяло важен фактор е ритмичното дишане. В Паневритмията, така както обикновено се изпълнява, ритмичното дишане е непозната практика.

Когато човек се срещне за първи път с Колелото на Живота, усеща ентусиазъм, подем на Духа. Повечето участници започват едновременно да пеят и играят – един естествен начален подтик. На много по-късен етап, при по-дълбоко навлизане в духовния смисъл на упражненията, всеки неминуемо ще достигне до проблема „ритмично дишане“. Пеенето има своя специфика. Въздухът бързо

навлиза в белите дробове и се издишва бавно, според изискването на фразата. Всички разбират, че не може да се говори за ритмично вдишване и издишване при пеене и движение едновременно, така както ще обясним това по-нататък. Освен музиката, основен фактор, свързан с движенията, е текстът. Една не малка част от играещите свързват определени думи в него като ориентир при смяна на движенията. Елементите текст, геометрични форми, музика, движение и дишане могат да присъстват едновременно, ако пеem на ум. Текстът и геометричните форми слезат от Божествения свят – те са идеята. Музиката идва от духовния свят – тя е чувството. Движението е свързано с физическия свят – активността. Дишането – мисълта – е връзката между тези три свята. Нека само за миг си представим единото дихание на кръга и ще разберем каква сила се крие в него.

Следва схема на упражненията в съчетание на ритмично дишане с елементите музика, текст, движение. Началото на всяко упражнение започва с вдишване, края на упражнението завършва с издишване.

„Пробуждане“

Вдишване, като заедно с движенията изпяваме на ум фразата „Първият ден на пролетта“. Издишване, като изпяваме на ум „Първият ден на радостта.“ Поддържаме този ритъм постоянно през четири такта. Броят на тактовете в упражнението е четиридесет. Завършваме с издишване. Музикалната структура на упражнението „Пробуждане“ е квадратна – времето за вдишване и издишване може точно да се разпредели – схема 4+4 такта за всяко вдишване и издишване. Когато структурата не е квадратна, разпределението е по-сложно. В такива случаи опора ще търсим в текста и движенията. По-лека за изпълнение е схемата 2+2.

„Примирение“

Вдишване, като заедно с движенията изпяваме на ум „И оживява, и ни“. Издишване, като изпяваме на ум „буди с Любов“. Схематично означение: 3+3. След тези шест такта квадратността се

стабилизира: 4+4 такта вдишване и издишване до края на упражнението, или схема 2+2.

„Даване“

Фразата няма точна квадратна структура. Схематично можем да отбележим броя на тактовете за вдишване и издишване по следния начин: 4+4, 3+3, 4+3, 3+3, 4+3.

„Възлизане“

Структурата е квадратна. Вдишване и издишване на четири такта: 4+4. Последните шест такта – издишване.

По-лека за изпълнение е схемата 2+2.

„Дигане“

Квадратна структура: вдишване и издишване на два такта – 2+2. Последните три такта – издишване.

„Отваряне“. „Освобождение“. „Пляскане“

Фразата няма точна квадратна структура. Схематично можем да отбележим броя на тактовете за вдишване и издишване, като не отчитаме повторенията, по следния начин:

4+4, 3+2, 3+3, 3+2, 3+3.

„Чистене“

След завършване на упражнението „Пляскане“ бързо поемаме въздух. При първата стъпка напред с левия крак издишваме с леко „ху“. Схема: 1+1.

„Летене“

Структурата е почти квадратна. Схема 3+3 в първите шест такта и до края на упражнението – 4+4 или 2+2.

„Евера“

Изключително трудно упражнение. В началото структурата е квадратна. Схема 4+4, 4+4 или 2+2. След началните 16 такта

фразата излиза от квадратността. Знакът за повторение трябва да бъде поставен след 16-ия такт, откъдето започва новото музикално изречение, а не както е поставен след 20-ия такт. Тази неточност може да се отстрани. За всички, които могат да задържат въздуха по-продължително време – от 17-ия такт до края на упражнението, е възможна следната схема: 4+6, 7+6, 5+4. Ако е трудно, схемата може да бъде опростена.

„Скачане“

Преди началото на упражнението поемаме дълбоко въздух. При първите четири ноти издишване, като мислено изпяваме „Нагоре да“. Вдишване, като мислено изпяваме „полетим“. Тази схема на издишване и вдишване се повтаря пет пъти.

„Тъкане“

Структурата е квадратна. Схема: 4+4 или 2+2.

„Мисли“

Вдишване, докато пеem на ум „Мисли“. Издишване, докато пеem на ум: „право мисли“. Схема: 1+2, 1+2

„Свещени мисли за живота ти крепи“ – вдишване. При повторението на този текст – издишване. Схема: 2+2, 2+2.

„Крепи, крепи, крепи“ – вдишване.

„Свещени мисли за живота ти крепи“ – издишване. Схема: 1+2, 1+2.

„Аум“

Структурата е квадратна. Схема: 1+1, 1+1 и т.н. до края на упражнението. Вдишване при движение напред с десния крак и с дясната ръка. Издишване при движение с левия крак и лявата ръка.

„Изгрява Слънцето“

„Изгрява Слънцето“ – вдишване.

„Праща светлина“ – издишване.

„Носи радост“ – вдишване.

„За живота тя“ – издишване.

„Сила жива, изворна, течуща“ – вдишване, при повторението на текста – издишване.

„Зун, мезун, зун мезун“ – вдишване.

„Бином ту мето“ – издишване.

„Квадрат“

Структурата е квадратна. Схема: 4+4 или 2+2.

„Красота“, „Подвижност“

Структурата е квадратна. Схема: 5+5.

Ако е трудно, всеки може да опрости схемата.

„Побеждаване“

Структурата е квадратна. Схема: 4+4 или 2+2.

„Радостта на Земята“

Структурата е квадратна. Схема: 4+4 или 2+2.

„Запознаване“

Структурата е квадратна. Схема: 3+3.

„Хубав ден“

Структурата е квадратна. Схема: 4+4 или 2+2.

„Колко сме доволни“

Структурата е квадратна. Схема: 2+2 в началото. По средата на упражнението да се следи текста.

„На ранина“

Структурата е квадратна. Схема: 2+2

„Слънчеви лъчи“

Първо движение. Схема: 3+3.

Второ движение. Схема: 2+2. Издишване в последните три такта.

Трето движение. Схема: 2+2.

Четвърто движение. Схема: 3+3. Определя се от трите стъпки при движението напред.

Пето движение. Схема: 2+2. Издишване в последните три такта.

Шесто движение. Схема на първи стих: 2+3. Схема на втори стих: 2+2.

Седмо движение. Ларгето – всички пеят.

Осмо, девето, десето движения – всички пеят.

В края на всяко вдишване е възможно кратко задържане на въздуха, което не е отбелязано, за да не се усложни прекалено схемата.

„Пентаграм“

Структурата е квадратна. Схема: 2+2.

Като дишаме ритмично и дълбоко, ще укрепим етерното тяло, ще отпуснем каналите, по които тече етерната енергия. Етерното тяло ще предаде своята обновена жизненост на физическото. Така в много по-висока степен ще придобием здраве и богатство.

Как Паневритмията въздейства върху астралното тяло на човека?

Храна за астралното тяло са поезията, музиката, изкуството, красотата, чистотата. Понеже възприемаме музиката подсъзнателно, със сърцето, астралното тяло на подсъзнателно ниво получава чрез нея най-фина храна за своето развитие. По подобен начин въздейства и текстът. Текстът на Паневритмията е поезия, слязла от най-високите сфери на Битието, почти абстрактна, изчистена от всяка земна чувственост. Възприет непосредствено, без опит да се тълкуват символите, той ни отделя от земята, издига ни високо горе, в небесните пространства. Поезията и музиката на Паневритмията са изтъкани от една и съща материя. Те се сливат в кристалната си чистота и съвършена красота. Небесна-

та светлина, която носят, може да заличи раните по астралното тяло на човека и да го превърне в цялостно духовно същество.

Красота трябва да има и в движенията. Паневритмията не е бадет, но не е и обикновена гимнастика. Как да постигнем съвършеното красиво движение? Сигурно всеки има своя отговор на този въпрос. Добре би било, ако потърсим обединителната връзка между изкуството и науката – два от стълбовете, върху които е изградена Паневритмията.

Всички движения са пространствени. Те се извършват във въздушната среда. Но пространството не е само въздух. То е изпълнено с безброй преплитачи се космични лъчения. „Въздухът“ около нас можем да уподобим на „океан“ от енергии. Те имат своя „тежест“ и оказват известно съпротивление на движенията. По тази причина движенията на ръцете, краката, тялото реално се извършват в среда, „по-гъста“ от въздушната, която среда, с нашите земни представи можем да наречем „вода“ – символът на духовния свят. Движенията би трябвало да наподобяват плуване. Физическите ръце не могат да усетят тези енергии, но етерните могат. Тялото, ръцете, краката естествено ще бъдат леко напрегнати, пластични, ще се движат като антени, улавящи енергийните потоци на космичното пространство. От тук до красивото движение има само малка стъпка, която всеки ще направи сам.

Чрез красотата на текста до нас достига светлината и съвършенството на Божествения свят. Чрез красотата на музиката – любовта и мисълта на висшите същества. Чрез красотата на движенията възграждаме това съвършенство, любов и мисъл в своята душа.

Как въздейства Паневритмията върху умственото тяло и по-висшите тела на човека? Умственото тяло се структурира чрез концентрация, медитация и молитва. Паневритмията е колективна динамична медитация. Ако постигнем този най-висш неин смисъл, тя ще се превърне в матрица за умственото и каузалното тяло на човека. Този въпрос в момента може би няма реална практическа стойност, но указва посоката, в която Паневритмията ще се развива в едно не много далечно бъдеще.

В Паневритмията мисълта се проектира в движение, а движението се превръща в мисъл.

Така ние намираме своето място в Големия живот на Всемира, в тялото на Великия космичен Човек. Огледалото, където чрез своята мисъл и чувство, чрез своята интуиция можем да видим идеалната Паневритмия, е душата. Там ще открием нейната недостижима красота чрез импулса на откровението.

Физическото тяло се храни и лекува с движения.

Етерното тяло се храни и лекува с ритмични движения и ритмично дишане.

Астралното тяло се храни и лекува с поезия, музика, изкуство, красота, чистота.

Умственото и по-високите тела на човека се хранят и лекуват с концентрация, медитация и молитва.

Всичко това, хармонично съчетано, намираме в Паневритмията – най-лесно достъпният метод за усъвършенстване на личността и обществото. Ето защо Паневритмията трябва да бъде въведена в училищата. От нейното разпространение зависи не само бъдещето на България, но и на цялото човечество. Учителя казва:

„Паневритмията – това е новото, което трябва да се внесе в днешната култура. Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Въвеждането на Паневритмията в училището и обществото ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности. Велико оръжие е Паневритмията. От вас зависи къде и към кого ще го насочите. От това зависят мирът и хармонията не само между вас, но и в света.“

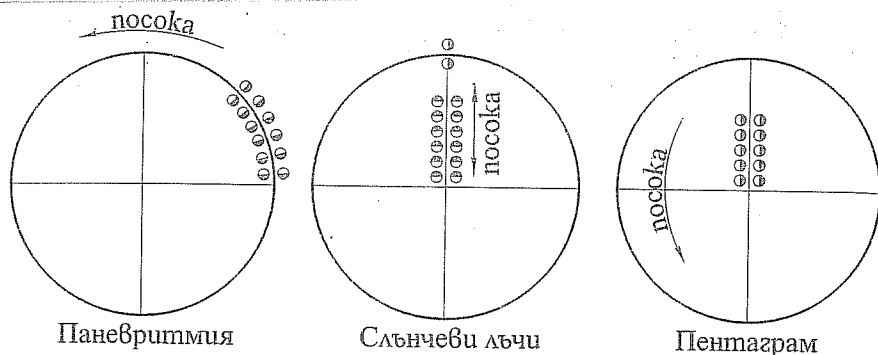
Упражненията на „Паневритмия“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентagram“, изпълнени едно след друго, нарекохме „Големия цикъл.“ Изпълнени отделно, ги свързахме с пътя на душата на физическото поле, в духовния и в Божествения свят. Цялото, „Големия цикъл“, нарекохме визуален образ на Словото. Със следващите няколко изречения, в края на студията, правим опит за обобщение.

Трите визии:

Чрез „Паневритмията“ се свързваме с принципа на Любовта – движение по окръжността.

Чрез „Слънчеви лъчи“ се свързваме с принципа на Мъдростта – движение по радиусите.

Чрез „Пентаграма“, се свързваме с принципа на Истината – движение в плоскостта на кръга (фиг. 36)



Фиг. 36

Учителя казва: „Единствената реалност в света, от която произтича всичко съществуващо, е Любовта; единственият път, по който тази реалност се изявява, е Мъдростта; единствената форма, в която тази реалност се облича и действа в живота, е Истината.“ „Ние проповядваме една религия, една философия, една мъдрост, едно Божествено Учение, основано на опит в трите свята – физическия, духовния и Божествения.“

Паневритмията или „Големият цикъл“ е Мъдрост, Философия и Откровение за трите свята, в които живеем, движим се и съществуваме.

Шестте гимнастически упражнения

Тази глава има за цел да даде материал за размисъл на всички, които търсят истината за Шестте гимнастически упражнения. В изложението ще проследим появата и развитието на упражненията, опирайки се на три различни описания: от Събора в гр. Велико Търново, 1922 г.; в книгата „Разговорите при Седемте рилски езера“ и описанието на брат Пеню Ганев. Студията е провокирана от противоречията, които възникнаха в Братството, и от липсата на усилие за тяхното преодоляване. Печално е да наблюдаваме със стоическо безразличие как братските групи се рушат, как приятели губят разположението си един към друг, защото изведнъж се оказват привърженици на две различни виждания за начина, по който трябва да се изпълняват Шестте гимнастически упражнения. Неприятно е духът на разединението да намира място в Братството при всеки удобен случай, да ставаме негови проводници. Ако има нещо, което ни разделя, има и нещо, което ни обединява. Обединява ни Учителя, Неговата безгранична Любов, всепроникваща Обич, недостижима Мъдрост и дълготърпение.

През 1922 г. на Събора на гр. Велико Търново Учителя показва за първи път Шестте гимнастически упражнения. През същата година той откри двата окултни класа: младежкия окултен клас и общия окултен клас. В класовете Учителя даде множество упражнения за развиване на ума, сърцето и волята, за трансформиране на негативното наследство от миналото. За да разберем дълбокия смисъл, вложен в тези упражнения, е необходимо да насочим вниманието си към техните детайли, да ги осмислим като проекции на отделни сили и енергии в съзнанието. Движейки ръцете, краката, главата, тялото при изпълнението им, очертаваме различни линии, дъги, ъгли, фигури, които са ориентирани към определени фокусни точки, центрове на тези духовни сили и енергии в пространството. Така се осъществява контактът между Духа и материята, между света на звездите и физическото тяло на човека. Учителя казва: „Няма движение в Природата, което да е лишено от смисъл. Всички движения на ученика трябва да бъдат волеви и съзнателни.“

Ученикът не трябва да прави нито едно несъзнателно движение, защото всички несъзнателни движения са под влияние на изостаналите духове.“ (*„Свещени думи на Учителя“*, том I). Чрез упражненията Учителя превърна геометрията от абстрактна наука в наука за контакта.

Геометричната фигура, в която е синтезирано цялото знание за света, в който живеем, е кръгът — символ на Вечността и свършенството. Кръгът е универсалният ключ, чрез който можем да познаем една от най-великите тайни — живота. Ще използваме този ключ, за да се опитаме да влезем във вътрешния свят на Шестте гимнастически упражнения.

Учителя казва: „Всяка сутрин, през всички годишни времена, правете шестте гимнастически упражнения. Те действат много добре върху мозъка, симпатичната нервна система и дихателната система.“ Следователно Шестте упражнения имат за ученика особено, фундаментално значение. Чрез тях човешката душа може да направи контакт с живата Природа. Ето какво казва Учителя: „Аз не разбирам под думите „жива природа“ това, което съвременните естественици разбират. За нас Природата е нещо велико, не само в своето устройство, но и в онази интелигентност и разумност, която тя проявява. Всички ние днес се намираме под прякото ръководство не на Бога, а на Природата. Природата е още заключена за вас, а вие само обикаляте около нея. Тя е един велик, но затворен свят.“ (беседа *„Братя и сестри на Христа“*). „Само учениите и светиите имат клетки да хващат скритата енергия на Природата.“ Да намерим сами ключа, с който да влезем в светая-светих на Природата — това е смисълът на упражненията, които Учителя дава в Школата, включително и на Шестте гимнастически упражнения. Ще направим опит да ги изследваме в светлината на Словото на Учителя, на знанията, които ни дава окултната наука.

Ако сравним начина, по който упражненията са описани на Събора през 1922 г. в гр. Велико Търново и описанието им в книгата *„Разговори при Седемте рилски езера“*, ще открием съществени различия. Тези разлики пораждаят спорове. Доколко споровете са основателни? Това е въпросът, който вълнува всички приятели.

През 1922 г. на Събора в гр. Велико Търново Учителя показва упражненията с начално движение на десния крак напред. В книгата *„Разговорите при Седемте рилски езера“* движението е описано с десния крак назад. Тази разлика е изключително важна, защото тя променя не само формата, но и смисъла на целия комплекс. Днес последователите на Учителя изпълняват упражненията с десния крак назад в началото на всяко упражнение. Защо през 1922 г. Учителя е дал Шестте гимнастически упражнения с движение на десния крак напред, а след това е предпочел движението назад? Отговор ще потърсим в Неговото Слово. Той казва: „Положителната страна е начало на нещата, която води към възход. За пример: нагоре, надясно, напред са положителни посоки. Всички посоки, противоположни на положителните, са отрицателни.“ Под положителни и отрицателни не трябва да разбираме добри и лоши, а полюси, между които се движи духовната енергия. „Напред“ означава движение към Бога — еволюция. „Назад“ означава слизане в материята — инволюция. Стъпвайки на този фундамент, ще потърсим отговор на зададения въпрос.

Първо положение: движение напред — назад.

Движейки се напред, отиваме при Бога, за да се свържем с Неговата Любов и Мъдрост, да намерим своето място в живота на Цялото. Чрез това движение добиваме чистота, вяра и сила. Тръгваме от Земята, от гъстата материя. Посоката напред е синоним на тесния път, който води към живота, пътя на ускорената еволюция, пътя на ученика. Пътят на ученика е индивидуален път на въздигащата човека самота, която ни свързва с живота на Цялото. Учителя казва: „Има в човека една мистична самота, в която той се слива с Бога. Това е за онзи, който разбира.“ (*„Свещени думи на Учителя“*, том I). Затова формулата преди първото упражнение е: „Господи, да дойде Твоето благословение върху мен“, а не „върху нас“. Следва движение назад. Бог ни изпраща със специална задача на Земята. Слизаме, за да изпълним Неговата Воля: в нашата мисъл да свети Неговата Мисъл, в нашата любов да живее Неговата Любов, в нашата сила да господства Неговата Сила. Движението назад означава служене.

Второ положение: движение назад – напред.

Казахме, че със смяната на посоката на движение в Шестте гимнастически упражнения се променя първоначалният им смисъл. Посоката назад означава слизване в материята. Слизаме, за да усвоим духовната опитност, събрана в душата през хилядолетията. След това с движението напред преодоляваме негативното наследство на миналото, за да се свържем с Бога: Учителя казва: „Съвременните хора носят върху себе си товара на хиляди поколения, които са живели с отрицателни мисли и желания, и всички те тежат върху нас по закона на наследствеността. Ние трябва да се освободим от всички тези вторични наслойки, за да могат да действат девствените течения на Природата и така ще може здраво да се приложи великият закон на Любовта, който има предвид благото на всички същества.“ („Мисли за всеки ден, 1997–98 г.“). Посоката назад-напред е свързана с колективното движение по спиралата на развитието – универсалната еволюция. Голяма част от братята и сестрите днес изговарят формулите в множествено число (Например формулата преди първото упражнение: „Господи, да дойде Твоето благословение върху нас.“) Учителя не е дал формулите в множествено число; но след като упражненията се играят групово, това може да се възприеме.

Ето какво казва Учителя още в 1922 г.: „Най-първо ще напуснеш светлото си място при Бога, при ангелите и ще отидеш при падналите, ще ги повдигнеш и пак ще се качиш при Бога. То е един акт на Любовта. Следователно в акта на Любовта има едно слизване и едно качване. Няма ли ги тези два акта, няма Любов. И онези от вас, които искат да бъдат само щастливи, не разбират закона. Щастлив е онзи, който слиза долу и се окаля... Сега вие търсите само издигането нагоре. Първото е слизване надолу. И слабата страна, която аз забелязвам е, че като накараш някого да слезе, казва: „Аз ще се окалям.“ Без окаляне няма качване, работа не става.“ (Виж описанието от 1922 г.).

Възгледът на Учителя за живота е всеобхватен и безграничен. Ние се опитваме да ограничим Безграничното, като затворим идеите в тесните рамки на човешкото съзнание. Нека за миг се

потопим в Словото на Учителя: „Две направления съществуват в служенето: Човек започва от себе си, постепенно отива към ближните си и най-после – към Бога. Или обратно: Започва от служене на Бога, постепенно отива към ближните си и най-после – към себе си. Която посока и да избере човек, все към едно място води. И двете посоки са прави.“ („Великото в живота“, СБ, 1934). Движението назад и след това напред е служене най-напред на себе си и най-после на Бога, т.е. инволюция – еволюция. Движението напред и след това назад е служене най-напред на Бога и най-после на себе си – процес на непрекъснато еволюционно издигане на съзнанието. Учителя е допуснал упражненията да се играят по двата начина. В това е отговорът на въпроса как да ги играем сега. Всяка сутрин трябва да се допитваме до своята душа с какво движение да започнем: с движение напред – служене на Бога, или с движение назад – изправяне на негативното наследство от миналото – нашата карма. Това е малък опит да преодолеем механичното, да придобием гъвкавост и пластичност на съзнанието. Учителя казва: „Сега вие трябва да дойдете до новото знание, което ще ви освободи от всички противоречия.“ Движението напред – назад е за учениците. Движението назад – напред е за търсещите своя духовен път братя и сестри, за Братството като цяло, където душите се подготвят за ученици, защото без чистота не може да има духовни постижения.

Когато изпълняваме групово Шестте гимнастически упражнения, е добре да запазим посоката назад-напред, когато ги играем сами, имаме право на избор.

Като казваме да преодолеем механичното, разбираме неосъзнатото, лишено от смисъл движение, защото механизмирането на движенията има и своя добра страна. Учителя казва: „Всички разумни процеси, които са завършени вече, се превръщат в механически. Щом нещо е създадено, то се извява навън като механическа проява, а разумността седи зад него.“ („Добри и лоши условия“, ОКК, 1928 г.). Шестте гимнастически упражнения са точно определени по форма, следователно те са завършен процес. Затова нямаме право да ги коригираме, да внасяме нови елементи, но сме длъжни да потърсим разумността, която седи зад всяко едно от

тях. От друга страна, движенията на тези упражнения, като физически премествания в пространството, е необходимо да бъдат механизирани, да влязат в подсъзнанието, за да може мисълта да проследи психичните процеси, които се извършват на едно по-високо, духовно ниво. Това ще създаде условия да се пробудят духовните органи в човека, които Учителя нарича чакри.

Упражненията са част от Словото. Както в беседите всяка душа намира отговор на онова, което я вълнува, от което най-много се нуждае, така чрез възможността да избира направлението на движението в Шестте упражнения в различни моменти от своя живот, всяка душа намира специфичните очертания на своя духовен път. Нека не определяме, че има само една истина: моята или нашата. В света съществуват две Истини, които са във вечна борба, символ на която е числото 11: едната Истина, която слиза и другата, която възлиза. Великият Учител поставя различни акценти, изменя, развива, усъвършенства пред погледа на своите ученици упражненията, за да направи пластично тяхното мислене, да развие техните сензитивни способности.

Упражненията остават за поколенията в два варианта. Може ли да търсим тук някакво противоречие? Напротив, виждаме величието на Божествения Дух, който се проявява чрез Учителя Бейнса Дуно. Двете посоки са двата пътя: вътрешният, на индивида, и външният, на човечеството. Да следваме механично описанията на движенията от 1922 г., написаното в книгата „Разговорите при Седемте рилски езера“ или спомените на съвременниците на Учителя, без дълбоко духовно основание, е несериозно. Тези документи носят безценна информация, в случая твърде противоречива, което налага ученикът да има по-дълбоко разбиране за своя път и за процесите, които са протекли в Школата на Учителя.

„Като ви наблюдавам как правите упражненията, виждам, че не разбирате техния дълбок смисъл. Ако разбихахте смисъла им, никой от вас нямаше да гладува и боледува. Те са само шест упражнения, но всяко от тях има свое предназначение. Всяко движение, което човек прави, е резултат на вътрешна разумна сила.“ („Нова мисъл“, ОКК, 1932 г.). Учителя говори за духовната Реалност и

Истината, които трябва да потърсим не само във формата и посоката на движенията, но и в смисъла, който стои зад тях.

Шестте гимнастически упражнения започват с изговаряне на определени формули, изнесени в тома „Свещеният огън“, СБ, 1926 г. На 11.09.1940 г. в лекцията „За дишането“ (ООК, 19 годишнина) Учителя дава допълнителни формули към Шестте гимнастически упражнения. В книгата „Разговорите при Седемте рилски езера“ тези формули отчасти са преразказани. Добре е да изговаряме на ум вторите формули заедно с движенията. Тогава мисълта ще бъде ясна, точна и по-добре насочена.

Формули на шестте гимнастически упражнения:

Първо упражнение:

А. Формулата, която се изговаря на глас: „Господи, да дойде Твоето благословение върху мен!“

Б. Формулата, която се казва мислено по време на движението: „Влизам във връзка с Божественото в себе си и в съгласие с Разумността в Природата.“

Второ упражнение:

А. Формулата, която се изговаря на глас: „Да се изпълни душата ми с Божията Любов!“

Б. Формулата, която се казва мислено по време на движението: „Влизам във връзка с Природата, вземам от нея и го предавам на Земята. Аз съм в съгласие с Любовта.“

Трето упражнение:

А. Формулата, която се изговаря на глас: „Да възрастне в мен Божията Правда!“

Б. Формулите, които се казват мислено по време на движението:

1. Когато ръката се движи зад гърба: „Аз съм в единство с Невидимия свят.“

2. Когато ръката е вертикална: „Аз съм в единство с Учителя и с Бога.“

Четвърто упражнение:

А. Формулата, която се казва на глас: „*Ще Ти служи, Господи, с всичката си душа.*“

Б. Формулите, които се казват мислено по време на движението:

1. Когато ръцете отиват наляво: „*Изхвърлям дисхармонията на сърцето навън.*“

2. Когато ръцете отиват надясно: „*Изхвърлям безпокойствието на ума навън.*“

Пето упражнение:

А. Формулата, която се изговаря на глас: „*Ще се радвам на Твоите блага.*“

Б. Формулите, които се казват мислено по време на движението:

1. Когато десният крак прави полукръг около левия: „*Уравновесявам сърцето си.*“

2. Когато левият крак прави полукръг около десния: „*Уравновесявам ума си.*“

Шесто упражнение:

А. Формулата, която се изговаря на глас: „*Ще ходя в пътя на Истината.*“

Б. Формулите, които се казват мислено:

1. При първите шест силни издихвания (ху): „*Господи, да дойде Твоят Дух и да ме очисти!*“

2. При вторите шест слаби издишвания (хъ): „*Господи да дойде Твоят Дух и да ме благослови!*“

Когато изговаряме основните формули на четвъртото и петото упражнение по горния начин, усещаме прекия контакт, директната връзка с Бога. „*Ще Ти служи, Господи, с всичката си душа*“ звучи много по-интимно и ангажиращо, в сравнение с „*Ще служи на Господа с всичката си душа.*“ Същото се отнася до формулата „*Ще се радвам на Твоите блага.*“

Шестте гимнастически упражнения имат голямо значение за ума и сърцето на човека и по-малко за физическото му тяло. Формулите са обекти за концентрация на съзнанието. Учителя казва: „*Задачата на шестте гимнастически упражнения е умът да присъства. Там е силата.*“ Бихме могли да прибавим: След като умът присъства, това вече е предпоставка да преживеем упражненията по съвсем нов начин, картинно и емоционално, за да не остане мисловната форма лишена от съдържание. „*Духът дава, излъчва светлина от себе си, душата е туй, което възприема светлината, а умът е туй начало, което обработва тази светлина. Духът, душата и умът – това са космични колективни същности, които са неделими сами по себе си, само че в различните хора те се намират на различни степени на развитие и проявление. Тъй че нямаме много умове в света, но имаме един ум, който е на разни степени на проявление в различните хора. Тази идея е непонятна за вас, защото вие имате ограничени, механични схващания за света и живота.*“ („*Мисли за всеки ден, 1997–98 г.*“). За да се свържем с ума на Цялото, или с Духа, необходима е висока степен на концентрация на съзнанието. Когато по време на движенията мисълта има свой постоянен обект за съсредоточение, упражненията могат да се превърнат в динамо, което разпределя тока на духовната енергия към различните тела на човека. Най-важният фактор, който помага при концентрацията на съзнанието, е дълбокото дишане. Във формулите, в чистотата на движенията и в дълбокото дишане се крие силата на Шестте гимнастически упражнения. Ето какво казва Учителя в лекцията „*За дишането*“: „*Гимнастическите упражнения са свързани с дишането. При дишането ще влезете във връзка с Бога и ще придобиете Неговите качества, и ще имате Неговото разположение. Например, когато вие при първото от шестте упражнения слизате надолу, ще издишате и като се качвате, ще започнете да вдишвате. И като издишнете ръцете си съвсем нагоре, ще задържите малко въздуха и после, като свалите ръцете си, пак ще издишате...*“ и т.н. От цитираната мисъл на Учителя следва, че ръцете сякаш трябва да прекъснат за момент движението си в най-горно положение, докато задържаме въздуха. Да направим справка в подробното описание

на Шестте гимнастически упражнения от брат Пеньо Ганев, където движенията са дадени в определен темпо-ритъм. Накрая четем: „Забележка: Шестте упражнения се правят с плавни и ритмично отмерени движения. Наведенията се правят за време, отмерено с шест удара на пулса (шест секунди), заедно с още шест секунди за движение за изправяне се получават общо дванадесет секунди за вдигане и издишване“ и т.н. От забележката, която бр. П. Ганев ни е оставил става ясно, че специално дълго задържане на въздуха няма и че движението на ръцете е непрекъснато. Възрастни братя и сестри, които добре си спомнят как Учителя е изпълнявал упражненията, казват определено, че Той никога не е спирал ръцете си горе над главата. От това следва, че Учителя е задържал малко въздуха при движение на ръцете в най-горно положение в момента, когато с крак е стъпвал назад или напред. Непрекъснатото и плавно движение на ръцете означава плавно и непрекъснатост на съзнанието. Каквото прави човек на физическото поле, това става и в неговия вътрешен свят, каквото мисли, това се проектира навън, в неговото физическо тяло, в света, който го заобикаля. Всеки е свободен да прекъсва или да не прекъсва движението при задържане на въздуха. Резултатите ще бъдат различни.

Да разгледаме фрагмент от първото упражнение, като се опитаме да спазим следните изисквания:

1. Движението на ръцете да бъде непрекъснато.
2. При движение на ръцете в най-горно положение, когато с крак стъпваме назад или напред, да задържим малко въздуха.
3. Движението на тялото при клякане и изправяне да бъде 10 секунди (ако отчитаме ударите на сърцето си) или 12 секунди (ако следваме часовника).

Приемаме, че левият крак е напред, дясното коляно допира земята, ръцете също докосват земята, гръбначният стълб е изправен. Следва издигане: Ръцете успоредни тръгват нагоре пред тялото, вдигаме дълбоко. В момента, когато ръцете се намират точно над пръстите на левия крак, задържаме въздуха. Докато задържаме въздуха, десният крак прави крачка напред, ръцете продължават движението и достигат вертикално положение. Готови сме

за движение надолу и за издишване. Така удовлетворяваме трите изисквания. Фрагментът от първото упражнение показва начина, по който трябва да задържаме въздуха при първите три упражнения.

Скоростта, която Учителя е определил (6 удара на сърцето или 6 секунди) за клякане и още толкова за изправяне, (съответно за вдигане, задържане и издишване), не е случайно избрана. Тя е в духа на традицията, която идва от Изток. В източните школи съществуват четири скорости на движение при овладяването на физическите упражнения, в зависимост от това, дали ученикът е начинаещ или напреднал. Начинаещият започва да изучава движенията със скорост 3 удара на сърцето (3 секунди). Средната скорост е 6 удара на сърцето (6 секунди). По-напредналите си служат със скорост 9, а най-напредналите си служат със скорост 12 удара на сърцето (12 секунди). При последната скорост движението е почти незабележимо. Учителя е избрал средната скорост (6) като най-подходяща за по-голямата част от участниците. Тук трябва да си спомним, че първоначално Шестте гимнастически упражнения са дадени за индивидуална работа за една година. Когато ученикът е овладял добре средната скорост 6 и играе самостоятелно, може да се опита да премине към скорост 9 или 12. Ако упражненията се изпълняват в група, средната скорост 6 е най-подходяща. Това, че си позволяваме да говорим за скоростите 9 и 12 не е ревизия, нито нововъведение, а посока за развитие, която засяга ученика, когато работи сам. Напредналият ученик никога няма да се вклини в Цялото, за да изтъкне своите постижения. Това е закон във всички окултни школи.

В нито едно от описанията на движенията на Шестте гимнастически упражнения не е указано какво точно трябва да направят участниците след завършване на дадено упражнение и преди започване на следващото, защото е било естествено всички да наблюдават Учителя и да Го следват с любов и преклонение. Днес нишките се заплват. Появи се постановка, че между упражненията трябва да има пауза, с продължителност около 20 секунди. От разговорите, които имах с тези, които помнят Учителя, получих категоричен отговор: „Никаква пауза!“ Все пак малка пауза има. Ко-

гато упражнението завърши, се налага да се поеме дълбоко въздух, да се успокои дишането. Това продължава няколко секунди и следва формулата за следващото упражнение. Така упражненията естествено се свързват, не се прекъсва потокът на духовната енергия. Всяко прекъсване, по-дълго от нормалното, отделя упражненията едно от друго и ги превръща в самостоятелни единици.

Казахме, че шестте гимнастически упражнения представляват общ гимнастически комплекс. Причината не е само във факта, че те се изпълняват непосредствено едно след друго, но и в мисълта, която ги свързва и обединява. Чрез първото упражнение „влизаме в съгласие с разумната Природа“. Чрез второто упражнение взимаме от разумната Природа и предаваме на Земята. Като десета брънка от веригата на Разума човек става мост, по който енергията на висшите светове се предава на земята – душата. Чрез третото упражнение поддържа непрекъснат контакт с тези сили и енергии и те започват да се проявяват в живота като Истина, Правда, Любов, Мъдрост и Добродетел. Чрез вторите три упражнения освобождаваме, уравновесяваме, изчистваме ума, сърцето и волята, превръщаме тялото в инструмент на контакта.

Възможно ли е упражненията да се изпълняват отделно, без да ги свързваме в общ гимнастически комплекс? Ето какво казва Учителя в „Обяснения на старите (новите – бел.авт.) гимнастически упражнения“ („Свещеният огън“, СБ, 1926 г.): „Четвъртото упражнение представя пътя, по който душата върви. Когато някога усетите, че пътят ви е изкривен, направете това упражнение и ще се почувствате по-добре, ще дойдете в първото положение.“ Следователно упражненията могат да се изграт самостоятелно. Ученикът трябва да прояви самонаблюдение, творчество, инициатива. Изпълнени отделно, упражненията се превръщат в мощни трансформатори на определени негативни човешки състояния.

Движенията на някои от упражненията във времето бавно, незабележимо започват да се отдалечават от първообраза, загубват началната си форма, в която е закодирана определена идея. При други Учителя внася съществени изменения. Днес, 75 години по-къс-

но, срещаме различни описания на отделни детайли и даже на цели упражнения.

Първо упражнение

Разлики в описанието почти няма. Изпълнителите могат да пропуснат, че в най-долно положение ръцете леко докосват земята. В описанието от 1922 г. четем: Точка „В“: „Приклякане и сваляне ръцете покрай тялото надолу и опиране до пръстите на краката.“ В „Разговорите при Седемте рилски езера“: „Ръцете достигат чак до земята.“ И при бр.П.Ганев: „Докато ръцете, свободно отпуснати, допрат земята.“ Естествено е да приемем, че ръцете опират земята отстрани до пръстите на краката.

Посоката навътре към Бога в себе си е еднозначна на посоката напред. При трите стъпки напред и назад, и при клякането изговаряме мислено: „Влизам във връзка с Божественото в себе си.“ При изправянето изговаряме мислено: „... и в съгласие с Разумността в Природата.“ Чрез движенията назад влизаме в контакт с живота на отделните форми, свързани чрез принципа на Разумността.

Учителя дава следното пояснение: „При първото упражнение от шестте дадени първо слизаш долу и казваш: „Господи, сляхох до гъното на кладенеца, помогни ми да се издигна и изляза на свобода.“ Ще слизаш и ще се качваш, ще грешиш и ще изправяш погрешките си, можеш да правиш добро и зло, но ще отговаряш. Това е аксиома!“ („Новата мисъл“, ООК, 1932 г.) Почти при всички упражнения се извършва движение надолу, слизане на тялото към земята (клякане, навеждане) и изправяне до основен стоеж, или едно непрекъснато потапяне в гъстата материя и излизане от това състояние, движение на човешкото съзнание в приливите и отливите на живота.

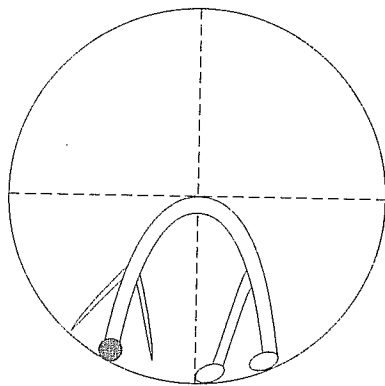
Второ упражнение

Разликите в описанията на движенията на това упражнение са толкова големи, като че ли става дума за две различни упражнения. Различието е в начина, по който се движи тялото надолу. В описанието от 1922 г. четем: Точка „В“: „Навеждаме тялото с ръцете напред и приклякаме до опиране на ръцете до пръстите на

краката.“ В *„Разговорите при Седемте рилски езера“*: „Бавно прилягане. В това време ръцете, както са успоредни, се спускат в полукръг напред-надолу, докосват земята, загребват навътре, ясно-то коляно докосва земята, бавно изправяне.“ В описанието на бр. П. Ганев: „Прегъва се колкото е възможно тялото в кръста и без да се прегъват колената, с ръце, опънати близо до главата, по възможност докосваме земята пред пръстите на краката.“ Описанието на упражнението в *„Разговори при Седемте рилски езера“* се отличава коренно от другите две поради изискването ясно-то коляно да докосне земята. Формулата, която казваме на глас преди началото на упражнението, е: „Да се изпълни душата ми с Божията Любов.“ Когато насочим темето на главата – хилядолистника, който е център на силите на Божествената Любов в човека – вертикално надолу (според описанието от 1922 г.), Любовта слиза в душата, подсъзнанието (долната част на кръга – физическото поле).

Допълнителните формули също са свързани с определени детайли от общото движение, така както те са описани по време на Събора 1922 г. в гр. Велико Търново. В началото на второто упражнение, когато ръцете са издигнати горе над главата, казваме мислено: „Вземам от нея и го предавам на земята.“ Докато се изправяме, казваме мислено: „Аз съм в съгласие с Любовта.“ Ръцете преминават последователно пред

долната част на крака, десен или ляв, между стъпалото и коленете – свързваме се с минералното царство, пред бедрата – свързваме се с растителното царство, покрай слабините – свързваме се с животните, пред корема до диафрагмата – свързваме се с всички човешки същества, пред гърдите – свързваме се с Ангелите, покрай главата – свързваме се с Божествените същества. Тези йерархии са отделните части от тялото на Големия космичен Човек, живата



Фиг. 37

Природа, за която Учителя говори. Изправяйки се, усещаме пулса на целокупния живот, великото Единство, диханието на Всемира. Основната формула: „Да се изпълни душата ми с Божията Любов“ добива своя реален смисъл. Учителя казва: „Когато Великият Божий Дух проговори на човека (числото 2, второто упражнение – бел. авт.), в неговия ум се явява светлина, а в сърцето широта и той обиква всички хора, всички цветя, дървета, листа, мушци.“

Ако ясно-то коляно докосне земята (според описанието в *„Разговорите при Седемте рилски езера“*), гърбът остава изправен, а хилядолистникът, темето на главата, сочи нагоре. Това е посоката, в която можем да се свържем със силите на Духа. В разговори по този въпрос става ясно, че не е имало братя или сестри по времето на Учителя, няма и сега между средното поколение (което можем да смятаме за наследник на традицията), които да са играли или в момента да играят второто упражнение без да навеждат тялото и главата надолу. Изброените причини ни дават основание да приемем, че допирането на коляното до земята е привнесено движение, което в много по-малка степен отговаря на вътрешния смисъл на второто упражнение.

„Като човек, който ходи изправен на краката си, вие заемате перпендикулярно положение към Земята. Главата има отношение към центъра на Слънцето, а краката – към центъра на Земята. Следователно човек има два центъра: като мисли, той се отправя към центъра на Слънцето, а като чувства – към центъра на Земята. Щом повдигнеш ръката си нагоре, ти имаш вече някаква мисъл. Сама по себе си, произволно, тя не се повдига. Каквото движение да правите – назад или напред, нагоре или надолу, – това има отношение към вашия вътрешен живот.“ (*„Новата мисъл“* – ООК, 1932 г.)

Въздухът се задържа докато ръцете се придвижват пред гърдите до над главата. В това време десният или левият крак прави крачка напред или назад.

Трето упражнение

В описанието на движенията от 1922 г., точка „А“, четем: „Дясната ръка описва полукръг назад и нагоре до отвесно положение,

с глан напред.“ В „Разговорите при Седемте рилски езера“: „Дясната ръка прави широк полукръг отзад, нагоре, силно изопнатата, идва в положение 45° наклон горе напред.“ Описанието на бр. Петър Ганев е както в „Разговорите при седемте рилски езера“. Разлика има единствено в положението на ръката, която се издига. Когато дясната или лявата ръка сочи вертикално нагоре, се свързваме (чрез двата полуса – ума и сърцето) със силите на свръхсъзнанието и по резонанс – със силите на всичките четири съзнания: съзнание, подсъзнание, самосъзнание, свръхсъзнание. Когато дясната или лявата ръка сочи 45° горе-напред, се свързваме със силите, които работят в четирите тела на човека: умственото, астралното, физическото и етерното.

Кое от двете положения е правилното?

Ако работим съзнателно със силите, които направляват живота, независимо как те действат (чрез съзнанието или чрез четирите тела на човека), не би трябвало да имаме специално предпочитание. Ако не можем да работим с тези сили, и в двата случая положението на ръката няма да има особено значение, понеже движението ще остане само във физическите си параметри. Попитали един от великите учени на XX век дали вярва в своята теория. Той отговорил: „Не. Аз зная!“ Знанието е по-високият етап на вярата. То ни освобождава от догмата, което означава – от неразбирането.

Ако се опитаме да свържем тези две спорни положения с формулите: „Да възрастне в мен Божията Правда“ и „Аз съм в единство с Невидимия свят“, няма да намерим противоречие. Истинското предназначение на човека е да отгаде правото на всяко същество да се прояви според степенята на своето развитие, на своето съзнание. Проявата може да бъде физическа или духовна. Който предпочита да работи с формите – телата в себе си и извън себе си, – да се свърже с тях чрез ъгъла от 45°. Който предпочита да работи с тяхното съзнание, да използва вертикалното положение на ръката. Казахме, че движението на ръцете е непрекъснато, така че тези две положения се фиксират за съвсем кратко време, преди всичко в мисълта. Все пак трябва да отговорим на въпроса: Кое от двете

положения е правилното? И двете са правилни, но е необходима мисъл, концентрация, знание.

Когато упражнението започва с движение на десния крак напред, левият коленичи, като едва докосва земята, а дясната ръка се поставя върху дясното коляно. Когато упражнението започва с движение на левия крак назад, левият крак коленичи, като едва докосва земята, а дясната ръка се поставя върху дясното коляно. Различията е в ръката, с която започва движението в началото на третото упражнение и в крака, който коленичи.

Учителя казва: „Някога човек трябва да свърши една работа с дясната си ръка, а някога – с лявата. Някога трябва да излезе от дома си първо с десния крак, после с левия, а някога обратно: първо с левия крак, а после с десния. За пример, някой отива да свърши една положителна работа и тръгва с десния крак, носител на положителна енергия. За да успее в работата си, той трябва да тръгне с левия крак, носител на отрицателна енергия. Така той ще внесе мекия принцип в работата си и ще придобие добри резултати.“ (Лекция „Озлобяване, мъка, скръб“, т. „Малки и големи придобивки“, ООК, 1928 г.).

Човек може да бъде в „единство с Невидимия свят“ в момента, когато описва полукръг с ръката назад и нагоре и когато прояви в своя живот петте добродетели, свързани с петте пръста на ръката: Доброто – палеца, Любовта – показалеца, Правдата – средния пръст, Истината – безименния пръст, Мъдростта – малкия пръст. Такъв човек, ако допре гланта си до коляното, Небето за него ще се отвори. Всеки, който не е изградил в себе си тела за тези добродетели или не може съзнателно да работи с тях, ще изпълни движението точно, но механически. Учителя казва: „Това, което е написано на ръката, ти го туряш върху доброто като основа, т.е. върху коляното. Всеки пръст има особено значение. Значи всички духовни сили, които пръстите изразяват, са поставени върху доброто като основа“ („Разговорите при Седемте рилски езера“). Издигането на ръката отзад и нагоре ни свързва със силите и енергиите на невидимите светове. Енергиите се движат нагоре и когато достигнат хилядолистника и третото око, свързваме се с Учителя,

с Бога. Когато ръката тръгне надолу, трябва да усетим как тези сили и енергии се проявяват като добродетели и излъчването им през пръстите на ръката: при движението на ръката надолу от отвесно положение или от ъгъл 45° , добре е да усетим в съзнанието си, че сме част от Божественото начало – лъча на Истината („Възлюбил Си Истината в човека.“). След това да отдадем правото на всички същества да бъдат свободни, както даваме това право на себе си – лъча на Правдата. Тръгваме мислено по лъча на Любовта. Усещаме, че сме проводници на Божествената Любов. Превръщаме се в една от безбройните частици на Вселенския Разум, на Цялото. Тръгваме мислено по лъча на Мъдростта – правим контакт със света на светлината. Така нашият живот се оплодява. По лъча на Добродетелта се превръщаме в служители на Господния Дух. В този момент пръстите докосват коляното. Само за няколко секунди чрез концентриция на съзнанието, по законите на визуализацията, ние изграждаме своя нов образ на съвършеното човешко същество.

Кракът, който е коленичил, образува с тялото ъгъл от 90° , а кракът, който допираме с пръстите на ръката – ъгъл от 45° . Откъде идва информацията за тези ъгли, ще говорим по-нататък в изложението. Колкото движението е по-бавно, картината в съзнанието ще бъде по-ясна и конкретна, усещането по-живо. Великите агенти, великите Учители се отличават от обикновения човек по това, че при тях мисълта означава действие. „Мисля – значи върша.“ Тази наука се изучава от ученика в Школата на Учителя. Символ на Пътя, който ученикът трябва да извърви, е Пентаграмът. Третото упражнение има връзка с живия Пентаграм – Човека, с неговата духовна проява.

Задържането на въздуха започва от момента, в който дясната или лявата ръка се намира по вертикала срещу задния крак и се придвижва отвесно нагоре или до ъгъл 45° напред; в това време кракът прави крачка напред или назад.

Четвърто упражнение

Това упражнение е описано еднакво точно. Приемаме, че противоречия няма. В описанието от 1922 г., точка „В“ четем: „Ко-

сита наляво...“ и т.н. В думата „коситба“ е вложена идеята на упражнението. Прекалено бавното и плавно движение не бихме могли да наречем „коситба“. Учителя е бил изключително естествен и когато казва „коситба“, Той е мислел за косене. В замах на косачите има музика, равновесие, в никакъв случай грубост и екзекутивност.

Формулите: „Изхвърлям дисхармонията на сърцето навън“ (когато ръцете отиват наляво) и „Изхвърлям безпокойствието на ума навън“ (когато ръцете отиват надясно), са свързани с движението чрез принципа на поляритета: дясно-ляво, ум-сърце. Цитирахме какъвто казва Учителя специално за четвъртото упражнение. То ни изчиства от несвършения живот на плътта.

Пето упражнение

В описанието на движенията от 1922 г. четем: Точка „Б“: „Десният крак напред, без да се слага на земята“.

Точка „В“: „Движение на същия крак наляво.“

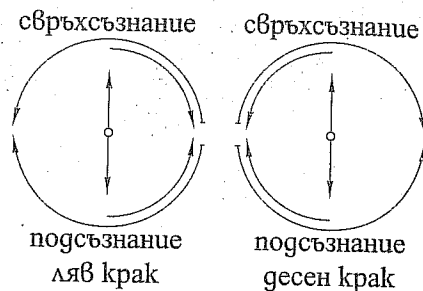
Точка „Г“: „Движение на същия крак надясно.“ ... и т.н.

В „Разговорите при Седемте рилски езера“ четем: „Десният крак прави полукръг напред около левия, като докосва от другата му страна с върха на пръстите земята, после пак се връща в първото положение“.... и т.н.

Описанието на движенията от бр. Петър Ганев е дословно същото, както в „Разговорите при Седемте рилски езера“.

Петото упражнение е нагледен пример как през годините важни детайли се изгубват, упражнението остава недиференцирано като движение, твърде общо като форма. Ако движенията имаха единствено и само физически смисъл, не бихме имали основание да търсим техния първообраз. Всеки детайл е антена, която ни свързва с определени сили. Не насочим ли точно антената, ще изгубим образа и звука. Кои са най-важните детайли, които във времето са се изгубили и за които никой вече не си спомня? Това са точка „Б“ и точка „В“ в описанието от 1922 г. (виж началото на пето упражнение). Тези две положения по-късно са се слели в общо движение. Тук е необходимо да направим някои разсъждения.

Ние сме в центъра на кръга, в душата (виж фиг. 38). Движението по радиуса на вертикалната ос (свърхсъзнание – подсъзнание) нагоре или надолу, в зависимост от момента (точка „Б“, описание от 1922 г.), отключва пътя на контакта. Чрез точката на свърхсъзнанието (върха на небото) се свързваме с Бога, Който изпълва пространството на макрокосмоса. Чрез точката на подсъзнанието (надира) се свързваме с Бога в микрокосмоса, в себе си. Следва движение по дъгата на окръжността „горе“ или „долу“, като десният крак (мъжкия принцип) започва движението винаги вляво, а левият крак (женският принцип) – вдясно. Така е при упражнението „Тъкане“ в „Паневритмията“, така се движат двамата танцьори при двойното въртене в „Слънчеви лъчи“. Дъгата „горе“ от 180° символизира йерархиите на Духа, които са участвали в нашето Божествено сътворение. Дъгата „долу“ от 180° символизира йерархиите на Духа, които ръководят нашето земно съществуване. Чрез последователното движение на левия и десния крак по вертикалната ос се свързваме с тези йерархии и с тяхна помощ чрез десния крак – ума – уравновесяваме сърцето си, като мислено изговаряме формулата: „Уравновесявам сърцето си“. Чрез левия крак – сърцето – уравновесяваме ума, като мислено изговаряме формулата: „Уравновесявам ума си“. Духовната енергия започва да се движи между двата полюса – свърхсъзнание и подсъзнание. Когато човек е вътрешно активен (посока напред), духовната енергия се движи нагоре, а когато е пасивен, предразположен да възприема (движение назад), тя слиза надолу. И двете положения са еднакво добри, ако сме в непрекъснат контакт. Движенията по радиуса и дъгата от 180° горе и долу в петото упражнение са пример за това, което нарекохме геометрия на контакта. Че сме в непрекъсната връзка с Ангелските същества показва и положението на ръцете, които допират с върховете на пръстите си раменете. Тази част на



Фиг. 38

човешкото тяло е свързана с висшите духовни светове, с Ангелските йерархии. Въздухът се задържа докато при изправено положение на тялото ръцете са на раменете, а единият крак се движи в полукръг около другия.

Чрез това упражнение постигаме пълен самоконтрол, оставайки дълго време на един крак, като запазваме абсолютно равновесие. Според казаното в книгата „Разговорите при Седемте рилски езера“ десният крак, който извършва полукръгово движение, докосва земята от другата страна на левия крак. В описанието от 1922 г. десният крак не докосва земята. Казахме, че петото упражнение е гадено за постигане на равновесие между ума и сърцето. Ако се изпълни без опорни точки вдясно и вляво, то може да се нарече упражнение на абсолютното равновесие. Учителя дава този тип упражнения за усилване на паметта. С такава цел петото упражнение може да се изпълнява отделно от целия комплекс. Описанието на движенията на петото упражнение от 1922 г. най-точно съответства на неговия вътрешен смисъл.

Шесто упражнение

Шестото упражнение е записано почти еднакво. Има малка разлика в положението на ръцете пред устата. В описанието от 1922 г., точка „Ж“ четем: „Поставяме ръцете пред устата с длани навътре, с допрени пръсти и вдъшваме. В „Разговорите при Седемте рилски езера“ и при бр. Петъто Ганев четем: „Ръцете се сгъват пред устата, допрени с върха на пръстите – палеца, показалеца, безимения.“ По всяка вероятност Учителя по-късно е уточнил кои пръсти трябва да се събират пред устата. Благословението на Земята идва чрез трите планети: Венера – палеца, Юпитер – показалеца и Слънцето – безимения пръст.

Ръцете се изнасят напред шест пъти със сричката „ху“ и се разтварят настрани шест пъти със сричката „хъ“. Процесът, свързан със сричката „ху“, е електричен. Процесът, свързан със сричката „хъ“, е магнетичен. Съответните формули са: „Господи, да дойде Твоят Дух и да ме очисти!“ и „Господи, да дойде Твоят Дух и да ме благослови!“ Умът е черноработникът, който чисти.

Сърцето получава всичко по благодат. Формулите са твърде общи и недиференцирани във връзка с шестте отделни движения.

Първите шест движения – за изчистване – като смисъл са свързани със значението на числата от 1 до 6:

Първо движение: „Господи, да дойде Твоят Дух и да ме очисти!“

Второ движение: „Господи, да дойде Христовият Дух на Любовта да ме очисти, за да позная Единството на живота, Любовта!“

Трето движение: „Господи, да дойде Твоят Свят Дух, Духът на Учителя Беинса Дуно да ме очисти в Пътя на ученика!“

Четвърто движение: „Господи, да дойде Твоят Дух да очисти физическото ми тяло!“

Пето движение: „Господи, да дойде Христовият Дух на Любовта да очисти астралното ми тяло!“

Шесто движение: „Господи, да дойде Твоят Свят Дух, Духът на Учителя Беинса Дуно да очисти моето умствено тяло!“

Вторите шест движения – за благословение – са свързани по същия начин със значението на числата от 1 до 6:

Първо движение: „Господи, да дойде Твоят Дух и да ме благослови!“

Второ движение: „Господи, да дойде Христовият Дух на Любовта да ме благослови, да проявя в себе си Единството на Живота, Любовта и Братството!“

Трето движение: „Господи, да дойде Твоят Свят Дух, Духът на Учителя Беинса Дуно да ме благослови в Пътя на ученика!“

Четвърто движение: „Господи, да дойде Твоят Дух да благослови моето физическо тяло!“

Пето движение: „Господи, да дойде Христовият Дух на Любовта да благослови моето астрално тяло!“

Шесто движение: „Господи, да дойде Твоят Свят Дух, Духът на Учителя Беинса Дуно да благослови моето умствено тяло!“

Този е един от многото възможни начини за осмисляне на шестте електрични и шестте магнетични движения. Всеки би мо-

гъл да намери и други, по-подходящи за него мисли или формули. Ако желае да използва написаните, те са на негово разположение.

В описанието на движенията на Шестте гимнастически упражнения, оставено от с. Теофана Савова, има един важен детайл, който се отнася до първото, третото, четвъртото и шестото упражнение: „Винаги при приклякане имаме два ъгъла на подгъване на коленете, съответно 90° и 45° , при гръбначен стълб в отвесно положение.“ Ако това изискване, което несъмнено Учителя лично е дал на с. Теофана Савова, не бъде изпълнено, космичните енергии няма да могат правилно да преминат през физическото тяло на човека. Точността е едно от най-важните качества, които ученикът трябва да постигне. Без точност няма постижения.

Кога трябва да се изпълняват Шестте гимнастически упражнения? Учителя казва: „Когато правите дадени окултни упражнения, и от невидимия свят вземат участие. Тия същества ви дават благоприятни условия. Затуй трябва да се правят на определено време. (*„Молитви, формули, правила, методи за работа“*, стр. 26). Това точно определено време е сутрин, при изгрева на Слънцето, на обяд, вечер, когато Слънцето залезе и в 12 часа през нощта. Идеите израстват, добиват конкретна форма, стават плът от живота на ученика. Този цикъл се повтаря всеки ден. Ако времето е точно, ученикът влиза в космическия ритъм на четирите съзнания, чрез които животът се проявява.

В установилата се практика докато се изговаря формулата на първото упражнение обикновено дясната ръка се вдига за поздрав. Трябва ли да се вдига ръката при изговаряне формулите и на следващите пет упражнения? В началото, когато Учителя показва Шестте гимнастически упражнения, ръката не се е вдигала. Такова движение не може да се намери в нито едно описание. Тази практика се появява много по-късно. Ако ръката се вдига при формулата на първото упражнение, би трябвало да се вдига и при останалите, ако не се вдига, изобщо да не се вдига. Тази прибавка не е от времето на Учителя. Тя не изменя смисъла и същността на упражненията, само показва нашата благодарност, поздрав, който изпращаме към светлите същества, които винаги присъстват, когато работим

със Словото на Учителя. Нека всеки да постъпи според своето чувство за вярност и точност.

Силите, с които правим контакт, докато играем Шестте гимнастически упражнения, имат свои проекции в човешкото тяло, път, по който техните енергии протичат. Вдигането, свалянето на ръката отпред или отзад, навеждането на главата, опирането на коляното до земята и т.н., очертават посоката за движение на съответната енергия. Когато говорим за съответна енергия, трябва да разбираме положителното и отрицателното електричество, положителния и отрицателния магнетизъм.

„По отношение на Земята енергията на Слънцето е положителна. Тя се развива в положително и отрицателно електричество и в положителен и отрицателен магнетизъм. Земната енергия по отношение на Слънцето е отрицателна. Земята има два вида енергии, но енергията ѝ е предимно отрицателна. И Слънцето има два вида енергии, но енергията му е предимно положителна.“ От съприкосновението на тези две енергии се произвежда животът на Земята. Този посредник, който съединява и трансформира тези две енергии, е наречен от учениите етер. Той прониква пространството и цялата Земя. Окултистите го наричат „животворна плазма“, мистиците го наричат „Дух“. („От извора на Природата“, II книга).

Учителя казва: „За да се освободиш от неразположението, което не е нищо друго освен земните енергии, които са насъбрани, ще застанеш на пътя на ония течения, които идат от Слънцето. Те ще минат през тебе и слънчевата енергия ще препрати насъбраните гъсти земни вещества към центъра на Земята.“ „Имаш две ръце. През тях протича токът, чрез който разумните сили дават и взимат. Дясната ръка дава, лявата възприема. Каквото Земята ви дава, вие го възприемате с левия крак и го препращате нагоре. Човек едновременно приема и предава. Когато лявата ръка е нагоре, а дясната надолу, как ще изтълкувате това положение? В единия случай приемате от Слънцето и предавате на Земята. В другия случай (когато разменим ръцете – бел.авт.), приемате от Земята и предавате на Слънцето.“ Първите три упражнения започват с издигане на ръцете. Издигаме земната енергия – магнетизма, за да дойде в

контакт с космичното електричество. След това ръцете слизат надолу. Учителя казва: „Електричеството – това е капиталът, а магнетизмът е мястото, където този капитал ще се обработва.“ („От извора на Природата“, II книга). „Един от трудните въпроси е да можете да регулирате вашите енергии. Тия енергии идват от центъра на Земята, вървят по гръбначния стълб и във вид на едно голямо течение нахлуват към централната мозъчна система. Има и друго едно течение, което иде от Слънцето. То върви в обратна посока, от мозъка към симпатичната нервна система или към стомаха.“ (Л. „Упътване“, ООК II г., 1923).

Движенията на Шестте гимнастически упражнения са изградени върху принципа на равновесието: ръцете се движат в двете посоки – нагоре и надолу, краката – напред и назад, тялото слиза и възлиза. При движението напред и нагоре издигаме енергията към висшите центрове: хипофизата (третото око) и епифизата (пинеалната жлеза). При движението надолу и назад енергията слиза към слънчевия сплит.

Ако извършваме движенията без прекъсване, с еднаква скорост, енергията ще започне да се движи непрерывно. Постоянната скорост и непрерывното движение изискват мощна концентрация, чрез която можем да постигнем непрекъснатост на съзнанието. Трябва да споменем отново възможните скорости: шест, девет, дванадесет. Колкото движението е по-бавно, толкова концентрацията на съзнанието е по-дълбока и по-мощна.

Недопустимо е, когато упражненията се изпълняват групово (назад – напред), някой от участниците да играе напред – назад, или обратно. Недопустимо е, когато сме в група, да играем с по-бавна или по-бърза скорост от групата. Ако играем едновременно, точно и съсредоточено, ще усетим вълната, която ни носи в потока на живота, ще направим контакт със своята най-висша духовна същност – което е целта, предназначението на Шестте гимнастически упражнения.

В тома „Славата Божия, Царството Божие и Волята Божия“ (ООК 1938–1939 г., I том) Учителя казва: „Тук преди две вечери, мисля в сряда вечерта, в салона дадох едно кино – какво са прави-

ли нашите хора на Рила. (В неделя вечерта). Заинтересува ме как правехте тези упражнения горе. Като видях как ги правите, аз се засрахих. То е такава разбъркана работа! Когато едните си вдигат ръцете нагоре, другите ги свалят надолу. Няма хармония. Не може да се снее такава нещо на кино. То е посмешище! Всички когато вдигат ръцете си, като един човек трябва да ги вдигат. А пък сега: един нагоре, друг кляка донякъде, някои вървят криво, няма равномерност в движенията. Не се правят така упражнения. То е престъпление!“

В заключение: Нека следваме точно онова, което Учителя ни е оставил като практика и традиция. Когато играем упражненията самостоятелно, имаме право на свой собствен избор, когато ги играем в група, да запазим посоката, в която упражненията са изпълнявани през последните години от Учителя и от цялото Братство. Неподвижността, статичността са непознати за Учителя. Ние нарекохме движението, промяната противоречие. Чрез движението назад-напред Учителя даде възможно най-мощната подкрепа на силите на прогреса, на устрема нагоре и напред за цялото човечество.

Гама „до мажор“ с движения

На 5 март 1942 г. Учителя дава специално музикално упражнение: Гама „до мажор“ се изпълнява три пъти във възходяща посока със съответни движения. Разполагаме с описание на движенията, така както са дадени в този ден, и с описание от брат Пеньо Ганев. Различия почти няма, с изключение на движението, свързано с тона „сол“. В описанието от 1942 г. за тона „сол“ четем: „Ръцете образуват венец пред тялото, не по-високо от лицето, на разстояние 30 см една от друга, с длани, обърнати надолу.“ При бр. П. Ганев четем: „Разтваряме ръцете широко встрани, до хоризонтално положение, с длани нагоре.“ Това различие не се е появило случайно, или чрез изкривяване на първото движение. Двете години от 1942 до 1944 г. са твърде малък срок, за да се осъществи такъв един процес. Тук става дума за съзнателна промяна, направена от Учителя. Тонът „сол“ означава разцъфтяване на човешката душа. Естествено е ръ-

цете да се разтварят като цвят. В творчеството има живот, а животът е движение.

През последните години се появи нова постановка: гамата да завършва при изправено положение на тялото. Трудно е тази промяна да бъде коментирана. Може би има някакви основания, но те трябва да имат загатната връзка с времето на Учителя, спомен, че гамата е играна няколко пъти по този начин (а такава няма), или връзка със значението, което Учителя дава на тоновете в гама „до мажор“:

До – пробуждане (на посятото семе)

Ре – движение (покълване)

Ми – мисъл (поникване)

Фа – условия, растеж, раззеленяване

Сол – цвят (на плод)

Ла – плод

Си – уста (вкусане на плода)

До – посяване на плодното семе

Ето как е описано движението при завършване на гамата с тона „до“: „Ръцете се спускат надолу по главата, тялото с прилякане до земята заема изходно положение.“ Учителя казва: „Както житното зърно пада в земята и умира, както то пониква, израства и дава семе, същото става и с човешката душа. Житното зърно има сила, възможност, дух на самоотричане, с която сила то храни себе си и другите.“ (б. „Житното зърно“ в „Ето човекът!“; НБ Първа серия, 1914г.) Гама „до мажор“ с движенията можем да наречем „упражнение на Великата жертва“. Най-важният момент е сливането на тялото надолу, при октавовото „до“, защото без да се посее в земята, семето не може да израсте, да даде плод и да се жертва.

Следва таблица, която показва полето за концентрация на съзнанието, докато се пее и играе гама „до мажор“. (фиг. 39)

тон	до	ре	ми	фа	сол	ла	си	до
цвят	червен	портокалов	жълт	зелен	светлосин	тъмносин	виолетов	розов (бял)
процес	пробуждане на посято-то семе	движение поклъване	поникване	израстване, разклонение	цвят на плод	плод	уста, вкусване на плода	посяване на плодното семе
качество	любов	индивидуализация	мисъл	надежда	вяра	интуиция	духовна сила	обич

Всеки ще синхронизира по свой начин трите посоки: напред, назад, напред, с дадените възможности: тон, цвят, процес, качество.

Следва един от възможните начини:

До – Чрез Любовта (обливане с червения цвят) Божественото в мен се събужда;

Ре – Чрез индивидуалността (обливане с портокаловия цвят) Божественото в мен поклъва;

Ми – Чрез мисълта (обливане с жълтия цвят) Божественото в мен пониква;

Фа – Чрез надеждата (обливане със зеления цвят) Божественото в мен израства;

Сол – Чрез вярата (обливане със синия цвят) Божественото в мен разцъфтява;

Ла – Чрез интуицията (обливане с тъмносиния цвят) Божественото в мен завързва плод;

Си – Чрез връзката с Духа (обливане с виолетовия цвят) Божественото в мен узрява – вкусване на плода;

До – Чрез Любовта (обливане с розовия цвят) посявам Божественото в своята Душа.

Гамата с движенията фактически е седмото упражнение. Прибавена по-късно, тя обединява целия комплекс. Скоростта, с която се изпълнява седмото упражнение, би трябвало да съответства на скоростта, с която се играят първите шест, за да може то да се влее в общия ритъм. Това означава много по-бавно темпо на движение. Тогава не бихме могли да изпълним гамата с едно вдигане и издишване. В никое описание няма такова изискване. Налага

се два пъти да поемем въздух, но в замяна на това картината на осемте цвята, на осемте процеса, на осемте качества в съзнанието ще бъде много по-ясна. Когато упражненията се играят прибързано, включително и гамата, мисълта автоматически се изключва, защото самото движение се превръща в почти единствен обект за съзнанието. Бавната скорост дава предимство на мисълта, на чувството, на образите в съзнанието. Когато скоростта е по-бавна, паузата между упражненията естествено ще бъде по-дълга. Говорим за гимнастически комплекс, което означава, че всички негови елементи са във взаимовръзка. Усетим ли, че всеки елемент е поставен на своето място, по начин, близък на нашата душевност – правилно сме изиграли седемте упражнения. Когато играем в група, всеки ще направи своя малък компромис. Така ще се учим да живеем за Цялото, за братската Идея, за Бога.

Целта, която си поставихме, показвайки различията и разсъждавайки върху тях, е да се активизира мисълта, да проникне зад противоречията, да ги хармонизира в света на Единството, в света на Духа. Ако написаното даде подтик на този, който се вълнува от истината за Шестте гимнастически упражнения, да я потърси, то ще е постигнало своята цел.

Fir-fur-fen, Tao bi Aumen.

Без страх и без тъмнина – в Любавта безгранична.

Приложение

1. Описание на Шестте гимнастически упражнения, дадени от Учителя на събора в гр. Велико Търново, 1922 г.

Гимнастически упражнения

(Това са шестте упражнения, които по-късно започват да се играят преди Паневритмията).

I.

- а) Издигане ръцете от страни над главата с допирени пръсти.
- б) Десният крак напред.
- в) Приклякане и сваляне ръцете покрай тялото надолу и допиране до пръстите на краката.
- г) Изправяне тялото и движение на ръцете напред в полукръг до над главата.
Левият крак напред.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Десният крак напред.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Левият крак назад.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Десният крак назад. Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Десният крак при левия.
Ръцете се свалят покрай тялото надолу.

II.

- а) Издигане ръцете от страни нагоре над главата с допирени пръсти.
- б) Десният крак напред
- в) Навеждане на тялото с ръцете напред и приклякане до опиране ръцете до пръстите на краката.
- г) Изправяне и движение на ръцете покрай тялото до над главата.
Левият крак напред.
Точка „в“ и „г“ се повтарят.

Десният крак напред.

Точки „в“ и „г“ се повтарят

Десният крак назад.

Точки „в“ и „г“ се повтарят.

Левият крак назад.

Точки „в“ и „г“ се повтарят.

Десният крак назад

Точки „в“ и „г“ се повтарят.

Десният крак при левия.

Ръцете се свалят покрай тялото надолу.

III.

- а) Дясната ръка описва полукръг назад и нагоре до отвесно положение с дланта напред.
- б) Десният крак напред.
- в) Приклякане на лявото коляно и поставяне дясната ръка върху дясното коляно.
- г) Изправяне на тялото.
- д) Лявата ръка описва полукръг назад и нагоре до отвесно положение с дланта напред.
- е) Левият крак напред.
- ж) Приклякане на дясното коляно и поставяне лявата ръка на лявото коляно.
- з) Изправяне на тялото.
Точки „а, б, в, г“ се повтарят.
Лявата ръка описва полукръг (виж точка „г“)
Десният крак назад.
Точки „ж“ и „з“ се повтарят.
Точка „а“ се повтаря.
Левият крак назад.
Точки „в“ и „г“ се повтарят.
Точка „д“ се повтаря.
Десният крак назад.
Точки „ж“ и „з“ се повтарят.
Прибиране десния крак при левия.

IV.

- а) Двете ръце се изнасят надясно успоредно (на височина на раменете).
- б) Десният крак напред
- в) Коситба наляво, приклякане на лявото коляно, изправяне на тялото, при което ръцете заемат успоредно положение наляво (на височина на раменете).
- г) Левият крак напред.
- д) Коситба надясно, приклякане на дясното коляно, изправяне на тялото, ръцете в положението на точка „а“.
Точка „б“ се повтаря.
Точка „в“ се повтаря.
- е) Десният крак назад.
Точка „г“ се повтаря.
- ж) Левият крак назад.
Точка „в“ се повтаря.
Точка „е“ се повтаря.
Точка „г“ се повтаря.
- з) Прибиране десния крак при левия.
- и) Ръцете се изнасят напред хоризонтално.
- к) Ръцете се разтварят хоризонтално, надлъж на раменете.
- л) Свляяне на ръцете.

V.

- а) Изнасяне ръцете настрана, прегъване и слагане пръстите върху раменете.
- б) Десният крак напред, без да се слага на земята.
- в) Движение на същия крак наляво.
- г) Движение на същия крак надясно.
- д) Движение наляво.
- е) Движение надясно.
- ж) Движение наляво.
- з) Десния крак напред, допрян на земята
- и) Приклякане на лявото коляно
- к) Изправяне на тялото.

- л) Левият крак напред, без да се слага на земята.
- м) Движение на същия крак надясно, наляво, последователно по три пъти.
- н) Левият крак напред, допрян на земята.
- о) Приклякане на дясното коляно
- п) Изправяне на тялото.
Точки „б, в, г, д, е, ж, и, к, л“ се повтарят.
- р) Десният крак назад, без допиране на земята
Точки „в, г, д, е, ж“ се повтарят.
- с) Десният крак назад, допрян до земята.
- т) Приклякане на дясното коляно.
- у) Изправяне на тялото
- ф) Левият крак назад, без допиране на земята.
Точки „г, д, е, ж, з“ се повтарят.
- х) Левият крак назад, допрян до земята.
Точки „и, к“ се повтарят.
Точки „р, в, г, д, е, ж, с, т, у“ се повтарят
- и) Прибиране на десния крак при левия
- ч) Поставяне ръцете настрана (надлъж на раменете)
- ш) Свляяне ръцете надолу.

VI.

- а) Ръцете назад и нагоре в полукръг до отвесно положение.
- б) Десният крак напред
- в) Приклякане на лявото коляно и снемане ръцете напред в хоризонтално положение
- г) Прибиране ръцете назад и поставяне дланите отстрана на гърдите и едновременно вдигване
- д) Изнасяне ръцете напред хоризонтално и издигване през устата (във вид на струя).
Точки „г, д“ се изпълняват по 6 пъти.
- е) Разтваряне ръцете настрана хоризонтално.
- ж) Поставяне ръцете с дланите навътре пред устата, с допрени пръсти и вдигване

з) Обръщане дланите навън, разтваряне ръцете настрани и издигане леко, тихо

Точки „ж, з“ се изпълняват по 6 пъти

и) Изправяне на тялото

к) Прибиране на десния крак при левия

л) Сваляне ръцете надолу

Забележка: При изпълнението на всяка точка от упражнението се брои до шест.

Воля на Любов ще имате, воля да любите. Човек, който люби, той има воля. Който не люби, няма воля. Само чрез Любовта се проявява силата на човешката воля. И в този акт на волята вие ще почувствате две състояния, две противоположни течения: едното – от периферията към центъра, когато спуснем ръцете си надолу към земята, а другото – от центъра към периферията, когато се издигаме нагоре.

Най-първо ще напуснеш светлото си място при Бога, при ангелите и ще отидеш при падналите, ще ги повдигнеш, и пак ще се качиш при Бога. То е един акт на Любов. Следователно, в акта на Любовта има едно слизване и едно качване. Няма ли ги тези два акта, няма Любов. И онези от вас, които искат да бъдат само щастливи, не разбират закона. Щастлив е онзи, който слиза долу и се окаля. Като се окаляш, няма да гледаш на окаляните си гащи. Като излезеш навън, ще се преоблечеш. То е вече акт или действие на Любовта. Сега вие търсите само издигането нагоре. Първото е слизване надолу. И слабата страна, която аз забелязвам, е, че като накараш някого да слезе, казва: „Аз ще се окалям.“ Без окаляне няма качване, работа не става.

Сега, ние имаме една положителна философия, абсолютна философия, която ще приложим на опит. Тази философия е вярна и в най-малките неща. Истината се състои в малките неща, не в големите. В тази философия, да кажем, че двама души слизат отгоре надолу, за да спасят един паднал брат, слезат и двамата, но единият, вместо да хване падналия брат, хваща другаря си и казва: „Ти сега обичаш ли ме?“ и започват и двамата да се дърпат. Окалят се и двамата, и казват: „Господи, ние тази работа не я разбираме, и два-

мата се окаляхме.“ Няма какво да се обичат. Обичта не е за тях, а за падналите е. „Обичаш ли ме?“ Няма какво да се обичате, вие сте излезли от Любовта, имате достатъчно любов, ще хванете падналия, ще издигнете ръцете си нагоре и като се качите при Бога, тогава ще разберете. Вие сега казвате: „Този брат не ме обича, онзи не ме обича.“ В туй е недоразумението. Това е положителната философия. При тия упражнения ще седиш долу, ще размислиш, ще кажеш: „Слязох да помогна, а извършената работа – плода, го вземам и занасям горе.“

2. Описание на шестте гимнастически упражнения в книгата „Разговорите при Седемте рилски езера“

Учителя ни е дал следните шест гимнастически упражнения:

Първо упражнение. Изходно положение: ръцете спуснати, краката прибрани, стойка богдра. Ръцете се издигат отстрани нагоре в широки полукръгове, като идват над главата изопнати, леко допирени с върховете на пръстите. Десният крак прави крачка назад. Ръцете се спускат отпред, като че се прави обливане, едновременно с това бавно приклякане, ръцете достигат чак до земята. В това време дясното коляно едва докосва земята. Бавно изправяне, ръцете се издигат отпред нагоре успоредно, с дланите нагоре, като че загребват нещо. Като се изправим, те заемат първото положение над главата. След това левият крак прави крачка назад. Повтарят се същите движения. После десният крак прави крачка назад, правят се същите движения. След това десният крак прави крачка напред – пак същите движения. И тъй, три крачки назад и три крачки напред. След третата крачка напред и изправянето, левият крак се прибира при десния, ръцете се спускат пред лицето надолу и заемат изходното положение.

Второ упражнение. Изходно положение като първото. Ръцете отстрани нагоре допират се над главата, изопнати, с върха на пръстите. Десният крак – крачка назад. Бавно приклякане. В това време ръцете, както са успоредни, се спускат в полукръг напред – надолу, докосват земята, загребват навътре – дясното коляно докосва

земята, бавно изправяне. В това време ръцете, с длани нагоре, се движат пред тялото нагоре, като че са почерпили нещо и докато се изправим, те отиват успоредно нагоре над главата, заемат първото положение, леко допрени с върховете на пръстите. Със същите движения се правят три крачки назад и три крачки напред. След третата крачка напред и изправянето, прибира се левият крак при десния. Ръцете се разтварят в широки полукръгове встрани и се спускат надолу, както при изходното положение.

Трето упражнение. Изходно положение както при първото. Дясната ръка прави широк полукръг отзад, нагоре, силно изопнатата, идва в положение 45° наклон горе напред. Левият крак прави крачка назад, бавно приклякане, като дясната ръка се спуска и слага върху дясното коляно в момента, когато лявото коляно докосва леко земята. Бавно изправяне. Дясната ръка се прибира спусната отстрани – заема се изходно положение. После лявата ръка нагоре, десният крак назад. Повтарят се първите движения, само че с лявата ръка. Тъй се правят три крачки назад, след това три крачки напред.

Четвърто упражнение. Изходно положение както при първите упражнения. Двете ръце се дават хоризонтално, изопнати напред, успоредни, с дланите надолу – десният крак назад, ръцете отиват надясно, като остават пак успоредни, след това бавно приклякане, дясното коляно докосва леко земята и бавно изправяне, като в това време ръцете правят откос и отиват наляво. Когато се изправим, десният крак е още назад, ръцете са хоризонтално успоредни и наляво. Тежестта на тялото е върху десния крак. След това левият крак отива крачка назад, приклякане, леко докосване с лявото коляно земята, бавно изправяне, като в това време ръцете правят откос и отиват надясно. Така се правят три крачки назад и три крачки напред.

След това левият крак се прибира при десния, ръцете се разтварят в страни хоризонтално и се спускат долу.

Пето упражнение. Изходно положение както при първите. Ръцете се разтварят встрани с дланите нагоре, правят полукръгове, съгват се в лактите и докосват с върховете на пръстите раменете. Десният крак прави полукръг назад около левия, като докосва от

другата му страна с върха на пръстите земята, после пак се връща в първото положение. Този полукръг той прави три пъти. Третият път, след като докосне земята зад левия крак, не се връща в първото положение, а се дръпва крачка назад, бавно приклякане, дясното коляно леко докосва земята, след това бавно изправяне. Тежестта на тялото се премества върху десния крак. След това левият крак прави три полукръга около десния по същия начин, след това крачка назад с него, приклякане и изправяне. По този начин се правят три стъпки назад и три стъпки напред. След това левият крак се прибира при десния. Ръцете, които през всичкото време са стояли с допрени до раменете пръсти, се разтварят встрани, описват широки полукръгове и се спускат свободно надолу.

Шесто упражнение. Изходно положение както при първите. Десният крак крачка назад, приклякане, дясното коляно леко докосва земята. В това време ръцете се съгват пред гърдите, дланите успоредни, пръсти насочени напред. След това ръцете се изопнат напред със сила, успоредни една на друга, дланите вървят една срещу друга успоредно – духва се силно, чува се звукът „ху“ – ръцете пак се прибират в първото положение пред гърдите и се повтаря това движение шест пъти с духването. След това ръцете се съгват пред устата, допрени с върха на пръстите (палеца, показалеца и безименния), дланите навън. След това ръцете се разтварят на страни като се прави леко дъхане. Едва се чува „хъ“. Пак се прибират ръцете пред устата и се повтаря това шест пъти. След шестия път ръцете остават на страни хоризонтално, бавно изправяне, десния крак се прибира при левия, ръцете се спускат от страни долу.

Упражненията се правят съсредоточено, мисълта следи всяко движение, съзнанието е будно, концентрирано. Тези упражнения правим през цялата година. Когато от 22 март почнем Паневритмията, понякога ги правим преди нея.

Веднъж, като бяхме събрани около Учителя след Паневритмията, Той даде следните обяснения за значението на Шестте гимнастически упражнения:

Движението на десния крак оказва влияние върху мозъка, а на левия – върху симпатичната нервна система.

Като движиш десния крак, уравновесяваш мъжкия принцип в себе си. А като движиш левия крак, уравновесяваш женския принцип в себе си.

С движението на десния си крак ти предаваш нещо на ума си, а с движението на левия си крак предаваш на сърцето си.

Първото от шестте упражнения носи успокоение, уравновесяване. Ти искаш да бъдеш господар на себе си, туряш ума, сърцето и волята си в служба на Бога. Слизаш до земята да работиш. После пак се повдигаш, за да приемеш.

При първото упражнение ти влизаш във връзка с Божественото в себе си, в съгласие с Разумното в света.

При второто упражнение влизаш във връзка с Природата, вземаш от нея и го предаваш на земята. При това упражнение ти си в съгласие с Любовта.

При третото упражнение едната ръка се поставя върху коляното. Коляното е доброто. Ъгълът, който се образува между бедрото и пищяла при коляното, показва единството с невидимия свят.

Четвъртото упражнение показва как да работим, как да служим.

Всичко дисхармонично в сърцето изхвърляш навън – когато отиват ръцете наляво. И всички безпокойства в ума изхвърляш навън – когато ръцете отиват надясно.

Пето упражнение. Като стоиш на левия крак, а десният се движи около левия, уравновесява се сърцето ти; става събуждане на сърцето чрез ума.

А като стоиш на десния крак и левият се движи около десния, уравновесява се умът – работиш в ума си, тогава става събуждане на ума посредством сърцето.

Така с опиране последователно на десния и левия крак става уравновесяване на ума и сърцето.

Рамото е място на ангелския свят. Когато човек туря ръцете си на рамената, това показва свързване с ангелския свят.

Шесто упражнение. С духането чистиш ума си. Това е електричен процес. А пък с дъхането чистиш сърцето си. Това е магнетичен процес.

„Господи, да дойде Твоят Дух и да ме благослови!“

Същевременно тези шест упражнения изразяват инволюцията и еволюцията.

Например при първото упражнение, когато спускаме ръцете си надолу, то означава слизането на Духа – инволюция. Също така и първите три крачки назад – това е пак слизане, инволюция.

А издигането на ръцете нагоре означава еволюция или възлизане; същото изразяват и трите крачки напред.

Надолу и назад са синоними, нагоре и напред – също.

Инволюцията и еволюцията можем да сравним с един процес в растенията. Има аналогия.

Посяването на житното зърно в земята – това е слизане, инволюция.

А когато стръкът се издигне над земята и дава плод – това е възлизане, еволюция.

3. Описание на Шестте упражнения от Бр. Пеньо Ганев

Първо упражнение

Исходно положение: Изправен стоеж, краката прибрани, ръцете отпуснати до тялото. Казва се формулата: „Да дойде Божието благословение върху мен!“

Ход на движенията:

1. Плавно десният крак се придвижва на разстояние едно стъпало зад левия. Едновременно ръцете се издигат покрай тялото и пръстите им се допират над хилядолистника (Слънцето) с длани надолу.

2. Ръцете се отпускат надолу, с длани обърнати към тялото и върховете на пръстите го докосват, като че ли се прави обливане: приклякваме, като броим до шест, докато ръцете, свободно отпуснати, допрат земята; в това време дясното коляно едва докосва земята, гръбначният стълб е изправен.

3. Със същия темп на движението бавно се изправяме; главите обърнати нагоре се движат на известно разстояние от тялото, при което движение се възприемат енергии; когато вече сме изправени със здрава опора на краката и ръцете склучват кръг над главата, левият крак се придвижва на разстояние едно стъпало зад десния.

Движенията се повтарят, като общо се правят три крачки назад, с приклякване и изправяне, и три крачки напред по същия начин, последователно с десния и левия крак.

Второ упражнение

Изходно положение: Изправен стоеж, краката прибрани, ръцете отпуснати до тялото. Казва се формулата: „Да се изпълни душата ми с Божията любов!“

Ход на движенията:

Първи цикъл

1. Ръцете се вдигат отстрани плавно нагоре над главата, с глави обърнати напред;

2. Ръцете се вдигат плавно горе над главата, прави се половин крачка назад с десния крак, прегъва се колкото е възможно тялото в кръста и без да се прегъват коленете, с ръце опънати близо до главата, по възможност докосваме земята пред пръстите на левия крак.

3. Плавно се изправяме, като ръцете се прекарват отстрани по тялото от левия крак нагоре, минават покрай главата и се изправят.

Втори цикъл

1. С левия крак стъпваме назад половин крачка зад десния крак, прегъва се колкото е възможно тялото в кръста и без да се прегъват коленете, с ръце опънати близо до главата, докосваме земята пред пръстите на десния крак;

2. Плавно се изправяме, като ръцете се прекарват отстрани по тялото от десния крак нагоре, минават покрай главата и се изправят. Правят се три крачки назад и три крачки напред с три

навеждания и съответно прекарване нагоре по тялото на ръцете от краката до главата.

Трето упражнение

Изходно положение: Както при първото упражнение. Казва се формулата: „Да възлезе върху мен Божията Правда!“

Ход на движенията:

Дясната ръка прави широк полукръг отзад нагоре, силно изопната, до положение 45° горе и напред. Левият крак прави крачка назад, бавно приклякане, като дясната ръка се спуска и слага върху дясното коляно в момента, когато лявото коляно почти докосва земята.

Бавно изправяне. Дясната ръка се прибира, спусната отстрани – заема се изходно положение. После лявата ръка нагоре, десният крак назад. Повтарят се същите движения, само че с лявата ръка. Правят се три крачки назад, след това три крачки напред.

Четвърто упражнение

Изходно положение: Както при първото упражнение. Казва се формулата „Ще служа на Господа с всичката си душа.“

Ход на движенията:

1. Десния крак отстъпва половин крачка назад, след което двете ръце се изнасят вдясно. Прикляква се и едновременно ръцете правят плавен замах надолу и след това нагоре, отдясно наляво.

2. От крайната позиция на първото движение левият крак отстъпва половин крачка назад. След това се прикляква и ръцете правят плавен замах отляво надясно, надолу, а след това и нагоре до наклон 45° .

3. От крайната позиция на второто движение десният крак отстъпва половин крачка назад. Прикляква се и едновременно ръцете правят плавен замах надолу и след това нагоре, отдясно наляво до наклон 45° . Същите движения се повтарят, като се правят три крачки напред.

Пето упражнение

Исходно положение: Както при първото упражнение. Казва се формулата: „Ще се радвам на Божиите блага.“

Ход на движенията:

1. Ръцете се разтварят встрани с дланите нагоре, правят полукръгове, събвайки се в лактите и докосват с върховете на пръстите раменете.

2. Десният крак прави полукръг назад около левия, като докосва от другата му страна с върха на пръстите земята; после пак се връща в първото положение. Този полукръг той прави три пъти. Третият път, след като докосне земята зад левия крак, не се връща в първото положение, а отстъпва крачка назад; бавно приклякване, докато дясното коляно почти докосва земята, след това бавно изправяне.

3. Тежестта на тялото се премества върху десния крак. След това левият крак прави три полукръга около десния по същия начин; след това крачка назад с него, приклякане и изправяне.

4. По този начин се правят три стъпки назад и три стъпки напред. След това левият крак се прибира при десния. Ръцете, които през всичкото време са стоели с опрени до раменете пръсти, се разтварят встрани, описват широки полукръгове и се спускат свободно надолу.

Шесто упражнение

Исходно положение: Както при първото упражнение. Казва се формулата: „Ще ходя в пътя на Истината.“

Ход на движенията:

1. С десния крак се прави крачка назад, прикляква се с изправено тяло, с дясното коляно почти се докосва земята.

2. Ръцете се изнасят встрани, прегънати в лактите с длани пред гърдите. Поема се дълбоко въздух, след което с удар ръцете се изнасят хоризонтално напред, с длани една срещу друга. Едновременно с това силно се издишва през устата, при което се чува звукът „ху“.

Ръцете отново се прибират пред гърдите и същото движение, с енергично издишване, се повтаря 6 пъти.

3. Ръцете се изнасят хоризонтално встрани, прегънати в лактите, като палецът, показалецът и безименният пръст на двете ръце, събрани заедно, почти се допират пред устата, едновременно с което се вдишва дълбоко. След това ръцете се разделят и разтварят хоризонтално встрани. Едновременно с това бавно се издишва. След издишването ръцете отново се събират с пръсти пред устата и същото движение с издишване се повтаря 6 пъти.

4. Накрая ръцете остават хоризонтални встрани, бавно се изправяме, прибираме десния крак пред левия и отпусваме ръцете встрани до тялото.

Музикално упражнение

Исходно положение: Както при първото упражнение.

Ход на движенията:

Пеейки нотите на гамата, последователно изпълняваме следните движения:

1. Приклякване и дълбоко поемаме въздух – бавно се изправяме, пеейки ДО.

2. Правим крачка напред, като изнасяме и ръцете хоризонтално напред, успоредни и с длани една към друга, едновременно с което пеем РЕ.

3. Разтваряме ръцете встрани с длани напред и пеем МИ.

4. Връщаме ръцете до гърдите с длани към тялото, пеейки ФА.

5. Разтваряме ръцете широко встрани до хоризонтално положение с длани нагоре, пеейки СОЛ.

6. Връщаме ръцете с леко прегъване в лактите и правим арка над главата като пеем ЛА.

7. Леко издигаме ръцете и с дланите символизираме лотос, при което пеем СИ.

8. Приклякаме бавно и пеем горно ДО, при което ръцете се спускат покрай тялото и почти докосват земята.

Движенията се изпълняват с пристъпяне (придвижване) веднъж напред, после назад и трети път отново напред, при изпяването на тоновете от РЕ до ЛА, като при СИ левият крак се прибира до десния. Горно и долно ДО и движенията към тях се изпълняват на място с прибрани крака.

Забележка:

Шестте упражнения се правят с плавни и ритмично отмерени движения. Навежданията се изпълняват за време, отмерено с шест удара на пулса (6 секунди), а заедно с още 6 секунди за движението на изправяне се получават общо 12 секунди за вдишване и издишване. По този начин спазваме ритъм на дишане с 5 вдишвания и 5 издишвания за минута.

Музикално упражнение

(дадено от Учителя на 5. III. 1942 г.)

ДО – пробуждане; РЕ – движение; МИ – мисъл; ФА – условия; СОЛ – цвят (на плод); ЛА – плод; СИ – уста; ДО – посяване на плодното семе.

Основно положение: тялото приклекло.

При изпяване на ДО ръцете са с допсени пръсти до земята встрани до краката, пръстите са изправени, а не с допсени длани до земята. Едновременно с изпяването на ДО тялото се изправя, като ръцете идват пред гърдите с длани надолу, пръсти напред.

РЕ – ръцете се придвижват успоредно напред.

МИ – ръцете се отварят широко встрани, длани напред.

ФА – ръцете с широк кръг се прибират пред гърдите, малко напред с допсени средни пръсти и длани навътре към тялото.

СОЛ – ръцете образуват венец пред тялото не по-високо от лицето, на разстояние 30 см една от друга, с длани обърнати надолу.

ЛА – ръцете се издигат високо над главата с допсени средни пръсти и длани обърнати към земята, а не като тригълник.

СИ – горната част на ръцете се отваря на около 35 см като цвят.

ДО – ръцете се спускат надолу по главата, тялото с приклякване до земята, заема се изходното положение.

ЗаклЮчение

В студията се опитахме да разгледаме упражненията на *Големия цикъл* – „Паневритмия“, „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ от гледище на Словото на Учителя, на космогонията и окултната наука, за да проникнем по-дълбоко в техния смисъл. Изложената концепция като цяло може би не всеки ще приеме, но би могъл да намери в нея рационални моменти, които да инспирират мисълта и чувството. Учителя остави идеите отворени, за да растат и да се развиват.

Логичен е въпросът: Къде остава въздигащото човека чувство, свободното спонтанно преживяване?

Всички детайли представляват малки обекти за концентрация на съзнанието. Когато съзнанието е лишено от възможността да се разсейва, то може да открие за себе си една нова спонтанност, нова радост, която в никакъв случай не би била по-малко истинска.

Издавайки своите разсъждения, смятаме, че те са добра отправна точка за нови, по-дълбоки и всеобхватни изследвания на упражненията на *Големия цикъл*.

01.04.2015 - 30.05